

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании  
Тренерского Совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
\_\_\_\_\_ Гайнанова В.Р.  
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 3 год

Разработчики:  
Калмыкова И.А.,  
инструктор-методист  
Казаев В.В.,  
тренер – преподаватель

## Оглавление

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Краткая аннотация                                                                 | 2  |
| 1. Пояснительная записка.                                                         | 2  |
| 2. Учебный план.                                                                  | 6  |
| 3. Учебно-тематический план.                                                      | 6  |
| 3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)                 | 6  |
| 3.1.1 Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»               | 7  |
| 3.1.2 Учебно-тематический план модуля «Основы лыжной подготовки»                  | 8  |
| 3.1.3 Учебно-тематический план модуля «Техника. Тактика»                          | 10 |
| 3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).                  | 11 |
| 3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»              | 11 |
| 3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Основы лыжной подготовки»                 | 13 |
| 3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Спортивное совершенствование»             | 15 |
| 3.3. Учебно-тематический план программы 3 года обучения (продвинутый уровень).    | 16 |
| 3.3.1 Учебно-тематический модуля «Общая физическая подготовка»                    | 17 |
| 3.3.2 Учебно-тематический модуля «Технико-тактическая подготовка лыжника-гонщика» | 18 |
| Учебно-тематический модуля «Скоростно – силовая подготовка»                       | 20 |
| 4. Содержание программы                                                           | 22 |
| 4.1 Содержание программы 1 года обучения.                                         | 22 |
| 4.1.1 Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»                   | 22 |
| 4.1.2 Содержание программы модуля «Основы лыжной подготовки»                      | 23 |
| 4.1.3 Содержание модуля «Техника. Тактика».                                       | 23 |
| 4.2. Содержание программы 2 года обучения.                                        | 27 |
| 4.2.1. Содержание модуля «Общая физическая подготовка»                            | 27 |
| 4.2.2. Содержание модуля «Основы лыжной подготовки»                               | 28 |
| 4.2.3. Содержание модуля «Спортивное совершенствование»                           | 30 |
| 4.3. Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень).                  | 31 |
| 4.3.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»                  | 31 |
| 4.3.2. Содержание модуля «Технико-тактическая подготовка»                         | 33 |
| Скоростно – силовая подготовка»                                                   | 35 |
| 5. Ресурсное обеспечение программы.                                               | 37 |
| 6. Список литературы и интернет-ресурсов.                                         | 38 |
| Приложение 1. Календарный учебный график программы «Лыжные гонки»                 | 39 |
| Приложение 2. Оценочные материалы.                                                | 52 |

### **Краткая аннотация.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для учащихся 5-18 летнего возраста, проявляющих интерес к зимним видам спорта, а в частности к лыжным гонкам. В результате обучения дети научатся передвигаться на лыжах классическим и коньковым способом, обучатся технике и тактике лыжных гонок.

#### **1. Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» физкультурно-спортивная.

**Актуальность и преимущества программы** в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Согласно Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017 №441 программа «Лыжные гонки» ориентирована на развитие базовых зимних видов спорта, на повышение качества подготовки спортсменов и достижению высоких спортивных результатов.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует всестороннему развитию, воспитывает мужество, характер, волю.

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. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов. Это и определяет актуальность программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 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»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;

- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**Новизна** Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу *блочно-модульного* освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интегрирована с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Главной **особенностью** данной программы «Лыжные гонки» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий, а так же ИКТ и ЭОР.

Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала! Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

**Цель программы** – физическое развитие личности посредством занятий лыжными гонками.

#### ***Задачи программы***

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по лыжным гонкам;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

#### ***Коррекционные задачи:***

##### Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

##### Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

##### Воспитывающие:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Уровень программы:** программа разноуровневая

**Возраст** детей варьируется по группам согласно физ. подготовке от 5 до 18 лет.

Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 3 год обучения, продолжительность учебного года: 36 недель (126 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10-20 человек.

**Планируемые результаты:**

личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям лыжными гонками;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о лыжных гонках, практические умения и навыки в лыжных гонках, владение спортивной техникой и тактикой лыжных гонок, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по лыжным гонкам;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

**Способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение;
- выполнение нормативов ОФП, СФП;
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** выступления на соревнованиях.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

| Уровни освоения                          | Результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий уровень освоения программы       | Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на высоком уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.                                                                       |
| Уровень освоения программы выше среднего | Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на хорошем уровне.<br>Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.                              |
| Средний уровень освоения программы       | Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на среднем уровне.<br>Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.                                              |
| Низкий уровень освоения программы        | Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на низком уровне.<br>Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия. |

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

#### Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений;
- участие в конкурсах, контрольных прикидок по силовым упражнениям.

## 2. Учебный план

| №<br>п/п                             | Название модуля                          | Количество часов |        |          |
|--------------------------------------|------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                                      |                                          | Всего            | Теория | Практика |
| 1 год обучения (стартовый уровень)   |                                          |                  |        |          |
| 1.                                   | Общая физическая подготовка »            |                  |        |          |
| 2.                                   | «Основы лыжной подготовки»               |                  |        |          |
| 3.                                   | «Техника. Тактика»                       |                  |        |          |
|                                      | ВСЕГО ЧАСОВ                              | 126              | 35     | 91       |
| год обучения (базовый уровень)       |                                          |                  |        |          |
| 1.                                   | Общая физическая подготовка »            |                  |        |          |
| 2.                                   | «Основы лыжной подготовки»               |                  |        |          |
| 3.                                   | «Спортивное совершенствование»           |                  | 12     | 26       |
|                                      | ИТОГО:                                   |                  |        |          |
| 3 год обучения (продвинутый уровень) |                                          |                  |        |          |
| 1.                                   | «Общая физическая подготовка»            |                  | 8      | 23       |
| 2.                                   | «Технико-тактическая подготовка лыжника» |                  | 19     | 45       |
| 3.                                   | Скоростно – силовая подготовка»          |                  |        |          |
|                                      | ИТОГО                                    |                  |        |          |

## 3. Учебно-тематический план.

### 3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).

**Цель программы** –создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

**Задачи программы:**

Образовательные:

1. Обогащать знания детей об истории возникновения и развития лыжного спорта;
2. Обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
3. Обучить основным видам лыжных ходов;
4. Способствовать освоению и совершенствованию техники и тактики лыжных ходов.

Развивающие:

1. Развить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

2. Развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
3. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

### 3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжные гонки».

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить технике передвижения на лыжероллерах;
- обучить технике классических лыжных ходов;
- обучить технике скользящего шага;
- обучить технике конькового хода;
- обучить технике спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- краткие исторические сведения возникновения и развития лыжных гонок;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях на лыжероллерах
- виды и элементы лыжных ходов.

Обучающийся должен уметь:

- дифференцировать техники передвижения на лыжах.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №  | Тема занятия                                                                                              | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                           | Теория       | Практика | Всего |                                     |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности.                                                                 | 0,5          | 0,5      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 2. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена<br>Средства восстановления. | 0,4          | 0,6      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 3. | Велосипед.                                                                                                | 0,3          | 0,7      | 1     | Наблюдение                          |
| 4. | Комплексы общеразвивающих упражнений.                                                                     | 0,4          | 0,6      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 5. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью                                                             | 0,8          | 1,2      | 2     | Регистрация количественных значений |
| 6. | Кроссовая подготовка.                                                                                     | 0,4          | 1,6      | 2     | Регистрация количественных          |

|                    |                                                                                                                                      |          |           |           |                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|                    |                                                                                                                                      |          |           |           | ных значений                        |
| 7.                 | Спортивные игры.                                                                                                                     | 0,4      | 0,6       | 1         | Наблюдение                          |
| 8.                 | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                                                                                     | 0,5      | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 9.                 | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств                                                                                 | 0,4      | 1,6       | 2         | Беседа, объяснение                  |
| 10.                | Развитие быстроты и координации.                                                                                                     | 0,4      | 0,6       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 11.                | Развитие выносливости / циклические упражнения                                                                                       | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 12.                | Имитация лыжных ходов                                                                                                                | 0,8      | 2,2       | 3         | Наблюдение                          |
| 13.                | Передвижение на лыжероллерах                                                                                                         | 0,6      | 2,4       | 3         | Наблюдение                          |
| 14.                | Специальные упражнения на развитие волевых качеств.                                                                                  | 0,8      | 1,2       | 2         | Наблюдение                          |
| 15.                | Подвижные игры.                                                                                                                      | 0,5      | 1,5       | 2         | Наблюдение                          |
| 16.                | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                                      | <b>8</b> | <b>20</b> | <b>28</b> |                                     |

### 3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Основы лыжной подготовки»

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- обучить торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №   | Тема занятия                                                                                                                         | Кол-во часов |           |       | Формы контроля/ аттестации          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-------|-------------------------------------|
|     |                                                                                                                                      | Тео-рия      | Прак-тика | Всего |                                     |
| 1.  | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.                                                                        | 1            | 1         | 2     | Беседа, наблюдение                  |
| 2.  | Техника классических лыжных ходов.                                                                                                   | 1            | 1,5       | 2     | Беседа, наблюдение                  |
| 3.  | Техника спуска со склонов в высокой стойке                                                                                           | 1            | 1,5       | 2     | Беседа, наблюдение                  |
| 4.  | Техника спуска со склонов в средней стойке                                                                                           | 1            | 1,5       | 2     | Беседа, наблюдение                  |
| 5.  | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 0,5          | 1,5       | 2     | Беседа, наблюдение                  |
| 6.  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                                                       | 0,5          | 2,5       | 3     | Регистрация количественных значений |
| 7.  | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                                                                                     | 1            | 2         | 3     | Регистрация количественных значений |
| 8.  | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.                                             | 0,5          | 1,5       | 2     | Наблюдение                          |
| 9.  | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                                                | 0,5          | 2,5       | 3     | Наблюдение                          |
| 10. | Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.                                                               | 0,5          | 1,5       | 2     | Наблюдение                          |
| 11. | Подвижные игры на лыжах. Салки.                                                                                                      | 0,5          | 1,5       | 2     | Наблюдение                          |
| 12. | Поворот на месте и в движении.                                                                                                       | 0,5          | 2,5       | 3     | Наблюдение                          |
| 13. | Основные элементы конькового хода.                                                                                                   | 2            | 3         | 5     | Наблюдение                          |
| 14. | Подготовка к соревнованиям.                                                                                                          | 0,5          | 0,5       | 1     | Наблюдение                          |
| 15. | Техника лыжных ходов.                                                                                                                | 2            | 3         | 5     | Наблюдение                          |
| 16. | Техника конькового хода.                                                                                                             | 1            | 3         | 4     | Наблюдение                          |
| 17. | Подготовка к соревнованиям.                                                                                                          | 0,5          | 1,5       | 2     | Наблюдение                          |
| 18. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                                                         | 1            | 3         | 4     | Наблюдение                          |
| 19. | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.                                                                                 | 1            | 3         | 4     | Наблюдение                          |
| 20. | Техника классических лыжных ходов.                                                                                                   | 1            | 3         | 4     | Наблюдение                          |
| 21. | Элементы горнолыжной техники.                                                                                                        | 1            | 2         | 3     | Наблюдение                          |

|                    |                                                                                          |           |           |           |            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 22.                | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.    | 1         | 2         | 3         | Наблюдение |
| 23.                | Подвижные игры. Специальные упражнения.                                                  | 0,5       | 2,5       | 3         | Наблюдение |
| 24.                | Смешанное передвижение.                                                                  | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение |
| 25.                | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                          | <b>21</b> | <b>49</b> | <b>70</b> |            |

### 3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Техника. Тактика»

**Цель модуля:** технико-тактическая подготовка обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

- продолжить обучать преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- продолжить совершенствовать техники классических и коньковых лыжных ходов;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №  | Тема занятия                                                                                         | Кол-во часов |           |       | Формы контроля/ аттестации           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-------|--------------------------------------|
|    |                                                                                                      | Тео рия      | Прак тика | Всего |                                      |
| 1. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спортивные игры. ОРУ. | 0,5          | 0,5       | 1     | Беседа, наблюдение, тестирование     |
| 2. | Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.                                                           | 0,4          | 1,6       | 2     | Регистрация количественн ых значений |
| 3. | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.             | 0,6          | 1,4       | 2     | Наблюдение                           |
| 4. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                       | 0,2          | 1,8       | 2     | Регистрация количественн ых значений |
| 5. | Шаговая имитация. Кросс.                                                                             | 0,4          | 1,6       | 2     | Регистрация количественн             |

|     |                                                       |          |           |           |                                     |
|-----|-------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|     |                                                       |          |           |           | ых значений                         |
| 6.  | Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.     | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 7.  | Спортивные игры / футбол.                             | 0,3      | 0,7       | 1         | Наблюдение                          |
| 8.  | Кроссовая подготовка, ходьба.                         | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 9.  | Спортивные и подвижные игры.                          | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 10. | Бег переменной интенсивности. Специальные упражнения. | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 11. | Легкоатлетические упражнения.                         | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| 12. | Гимнастические упражнения                             | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| 13. | Эстафеты                                              | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| 14. | Строевые упражнения.                                  | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| 15. | Контрольные нормативы                                 | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений |
|     | <b>Всего часов</b>                                    | <b>6</b> | <b>22</b> | <b>28</b> |                                     |

### 3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).

**Цель:** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

1. Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;
2. Продолжать пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;
3. Закрепить основные виды лыжных ходов;
4. Способствовать освоению новых и совершенствованию существующих техник и тактик лыжных ходов.

##### **Развивающие:**

1. Поддерживать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
2. Способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;
3. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

##### **Воспитательные:**

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

#### 3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** подкрепить интерес к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжные гонки».

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- продолжать обучению техники передвижения на лыжероллерах;
- продолжать обучению техники классических лыжных ходов;
- продолжать обучению техники скользящего шага;
- продолжать обучению техники конькового хода;
- продолжать обучению техники спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- краткие исторические сведения возникновения и развития лыжных гонок;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях на лыжероллерах
- виды и элементы лыжных ходов.

Обучающийся должен уметь:

- дифференцировать техники передвижения на лыжах.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №   | Тема занятия                                                                   | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|-------------------------------------|
|     |                                                                                | Теория       | Практика | Всего |                                     |
| 1.  | История лыжных гонок.                                                          | 0,5          | 0,5      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 2.  | Краткая характеристика техники лыжных ходов.                                   | 0,5          | 0,5      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 3.  | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 0,5          | 0,5      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 4.  | Комплексы обще развивающих упражнений. Спортивные игры.                        | 0,9          | 1,1      | 2     | Беседа, наблюдение                  |
| 5.  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                 | 0,4          | 0,6      | 1     | Регистрация количественных значений |
| 6.  | Кроссовая подготовка.                                                          | 0,4          | 0,6      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 7.  | Подвижные игры.                                                                | 0,4          | 0,6      | 1     | Беседа, наблюдение                  |
| 8.  | Кроссовая подготовка.                                                          | 0,4          | 0,6      | 1     | Регистрация количественных значений |
| 9.  | Подвижные игры ОРУ. ОФП.                                                       | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |
| 10. | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                               | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |
| 11. | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.                          | 0,4          | 1,6      | 2     | Наблюдение                          |
| 12. | Развитие быстроты и координации                                                | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |
| 13. | Развитие выносливости / циклические упражнения.                                | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |
| 14. | Имитация лыжных ходов                                                          | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |
| 15. | Передвижение на лыжероллерах                                                   | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |
| 16. | Подвижные игры                                                                 | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                          |

|               |                                                                                                                                      |           |           |           |                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| 17.           | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса                                              | 0,4       | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| 18.           | Упражнения игрового характера. Эстафеты.                                                                                             | 0,4       | 2,6       | 3         | Регистрация количественных значений |
| 19.           | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 0,4       | 2,6       | 3         | Наблюдение                          |
| 20.           | Упражнения для разучивания подседания и отталкивания ног.                                                                            | 0,4       | 2,6       | 3         | Наблюдение                          |
| 21.           | Упражнения для изучения постановки палки и отталкивания рукой.                                                                       | 1,2       | 1,8       | 3         | Наблюдение                          |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                      | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>32</b> |                                     |

### 3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Основы лыжной подготовки»

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям лыжными гонками, реализации способностей.

**Задачи:**

Обучающие:

- продолжать обучению преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- продолжать обучению торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучающийся должен приобрести:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №  | Тема занятия                                                  | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации |
|----|---------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|----------------------------|
|    |                                                               | Теория       | Практика | Всего |                            |
| 1. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль. | 0,5          | 0,5      | 1     | Беседа, наблюдение         |
| 2. | Специальные упражнения на овладение                           | 1            | 2        | 3     | Показ,                     |

|                    |                                                                                                  |           |           |           |                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|                    | техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. |           |           |           | объяснение                          |
| 3.                 | Подвижные игры. Специальные упражнения.                                                          | 0,2       | 0,8       | 1         | Объяснение, контроль                |
| 4.                 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                   | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение                          |
| 5.                 | Спортивные игры.                                                                                 | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение                          |
| 6.                 | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                                                 | 0,5       | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 7.                 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.         | 0,8       | 1,2       | 2         | Наблюдение                          |
| 8.                 | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.   | 0,8       | 1,2       | 2         | Наблюдение                          |
| 9.                 | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.                  | 0,8       | 1,2       | 2         | Наблюдение                          |
| 10.                | Подвижные игры на лыжах. Салки.                                                                  | 0,2       | 0,8       | 1         | Наблюдение                          |
| 11.                | Повороты на месте и в движении.                                                                  | 0,8       | 1,2       | 2         | Наблюдение                          |
| 12.                | Основные элементы конькового хода.                                                               | 1         | 2         | 3         | Наблюдение                          |
| 13.                | Подготовка к соревнованиям.                                                                      | 0,5       | 0,5       | 1         | Наблюдение                          |
| 14.                | Правила поведения и техника безопасности на занятиях.                                            | 0,5       | 0,5       | 1         | Наблюдение                          |
| 15.                | Техника лыжных ходов.                                                                            | 1         | 3         | 4         | Наблюдение                          |
| 16.                | Техника конькового хода.                                                                         | 1         | 3         | 4         | Наблюдение                          |
| 17.                | Подготовка к соревнованиям.                                                                      | 0,5       | 0,5       | 1         | Наблюдение                          |
| 18.                | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                     | 2         | 3         | 5         | Наблюдение                          |
| 19.                | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.                                             | 1         | 3         | 4         | Наблюдение                          |
| 20.                | Техника классических лыжных ходов.                                                               | 1         | 3         | 4         | Наблюдение                          |
| 21.                | Элементы горнолыжной техники.                                                                    | 0,8       | 1,2       | 2         | Наблюдение                          |
| 22.                | Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                         | 1         | 2         | 3         | Наблюдение                          |
| 23.                | Смешанное передвижение.                                                                          | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение                          |
| 24.                | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.         | 0,6       | 1,4       | 2         | Наблюдение                          |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                  | <b>18</b> | <b>38</b> | <b>56</b> |                                     |

**3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Спортивное совершенствование»**  
**Цель модуля:** совершенствование технико-тактической и физической формы учащихся.

**Задачи:**

Обучающие:

- продолжать обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- продолжать совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- продолжать накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- преодолевать подьёмы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №   | Тема занятия                                                                                          | Кол-во часов |           |       | Формы контроля/ аттестации           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-------|--------------------------------------|
|     |                                                                                                       | Тео рия      | Прак тика | Всего |                                      |
| 1.  | Лыжный спорт в России. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 0,7          | 0,3       | 1     | Беседа, наблюдение, тестирование     |
| 2.  | Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.                                         | 1            | 2         | 3     | Беседа, наблюдение, тестирование     |
| 3.  | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                 | 0,8          | 1,2       | 2     | Наблюдение                           |
| 4.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                          | 1,5          | 2,5       | 4     | Наблюдение                           |
| 5.  | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.              | 0,5          | 1,5       | 2     | Наблюдение                           |
| 6.  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                        | 0,3          | 0,7       | 1     | Регистрация количественн ых значений |
| 7.  | Лыжероллеры.                                                                                          | 0,6          | 1,4       | 2     | Объяснение, показ                    |
| 8.  | Шаговая имитация. Кросс.                                                                              | 0,5          | 1,5       | 2     | Регистрация количественн ых значений |
| 9.  | Скоростно – силовая ходьба.                                                                           | 0,3          | 0,7       | 1     | Объяснение, наблюдение               |
| 10. | Бег в среднем, интенсивном темпах.                                                                    | 0,3          | 0,7       | 1     | Регистрация количественн             |

|     |                                                                                                                                      |           |           |           |                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|     |                                                                                                                                      |           |           |           | ых значений                         |
| 11. | Передвижение на велосипеде.                                                                                                          | 0,3       | 0,7       | 1         | Показ, наблюдение                   |
| 12. | Спортивные игры / футбол, волейбол, баскетбол.                                                                                       | 0,9       | 2,1       | 3         | Наблюдение                          |
| 13. | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                                                                        | 0,5       | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 14. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                                                       | 0,6       | 1,4       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 15. | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                                                                        | 0,3       | 0,7       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 16. | Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.                                       | 0,6       | 1,4       | 2         | Наблюдение                          |
| 17. | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 0,6       | 1,4       | 2         | Наблюдение                          |
| 18. | Кроссовая подготовка.                                                                                                                | 0,2       | 0,8       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 19. | Лыжероллеры.                                                                                                                         | 1         | 2         | 3         | Регистрация количественных значений |
| 20. | Контрольные нормативы                                                                                                                | 0,5       | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений |
|     | <b>Всего часов</b>                                                                                                                   | <b>12</b> | <b>26</b> | <b>38</b> |                                     |

### **3.3. Учебно-тематический план программы 3 года обучения (продвинутый уровень).**

**Цель:** развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциал в специфических условиях занятий по избранному виду спорта.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

1. Обогащать знания детей историей возникновения и развития лыжного спорта;
2. Повысить уровень общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
3. Способствовать освоению новых и совершенствованию имеющихся техник и тактик лыжных ходов.

##### **Развивающие:**

1. Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
2. Способствовать дальнейшему развитию силовых и координационных способностей, быстроты, ловкости, выносливости;
3. Способствовать дальнейшему развитию внимания, памяти, логического мышления и пространственного воображения.

##### **Воспитывающие:**

1. Воспитать морально-волевые качества, необходимые для достижения спортивного мастерства в лыжных гонках;

2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

### 3.3.1. Учебно-тематический модуля «Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику передвижения на лыжероллерах;
- совершенствовать технику классических лыжных ходов;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- продолжать развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- продолжать развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- продолжать развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- исторические сведения о всероссийских и международных лыжных соревнованиях;
- технические и тактические элементы классического хода;
- технические и тактические элементы конькового хода.

Обучающийся должен уметь:

- в совершенстве владеть техникой передвижения коньковым и классическим ходом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- передвижения на лыжах в различных техниках.

| №  | Тема занятия                                                                                              | Кол-во часов |           |        | Формы контроля/ аттестации          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                           | Тео рия      | Прак тика | Всег о |                                     |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности.                                                                 | 0,5          | 0,5       | 1      | Беседа, наблюдение                  |
| 2. | Лыжный спорт в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. | 0,6          | 0,4       | 1      | Беседа, тестирование                |
| 3. | Врачебный контроль и гигиена спортсмена.                                                                  | 0,6          | 0,4       | 1      | Беседа, наблюдение                  |
| 4. | Комплексы ОРУ на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости                    | 0,2          | 0,8       | 1      | Наблюдение                          |
| 5. | Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.                                                    | 0,2          | 0,8       | 1      | Наблюдение                          |
| 6. | Спортивные игры.                                                                                          | 0,7          | 1,3       | 2      | Наблюдение                          |
| 7. | Велосипед.                                                                                                | 0,2          | 0,8       | 1      | Наблюдение                          |
| 8. | Лыжероллеры.                                                                                              | 0,5          | 1,5       | 2      | Регистрация количественных значений |

|                    |                                                                                     |          |           |           |                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| 9.                 | Кроссовая подготовка.                                                               |          | 1         | 1         | Регистрация количественных значений |
| 10.                | Бег с равномерной и переменной интенсивностью                                       | 0,3      | 0,7       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 11.                | Кросс по равнинной и пересеченной местности                                         | 0,3      | 0,7       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 12.                | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств                                | 0,2      | 0,8       | 1         | Беседа, наблюдение                  |
| 13.                | Эстафеты и прыжковые упражнения                                                     | 0,2      | 0,8       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 14.                | Развитие выносливости /циклические упражнения                                       | 0,5      | 1,5       | 2         | Объяснение, показ                   |
| 15.                | Метание малого мяча.                                                                | 0,2      | 0,8       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 16.                | Метание гранаты.                                                                    | 0,2      | 0,8       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 17.                | Упражнения для развития силы                                                        | 0,2      | 0,8       | 1         | Наблюдение                          |
| 18.                | Имитационные упражнения с палками и без.                                            | 0,3      | 1,7       | 2         | Наблюдение                          |
| 19.                | Развитие быстроты и координации.                                                    | 0,3      | 1,7       | 2         | Наблюдение                          |
| 20.                | Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах классическими и коньковыми ходами. | 1        | 1         | 2         | Наблюдение                          |
| 21.                | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                       | 0,2      | 1,8       | 2         | Регистрация количественных значений |
| 22.                | Соревнования по кроссу                                                              | 0,2      | 0,8       | 1         | Регистрация количественных значений |
| 23.                | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                              | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                          |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                     | <b>8</b> | <b>23</b> | <b>31</b> |                                     |

### 3.3.2 Учебно-тематический модуль «Технико-тактическая подготовка»

**Цель модуля:** специальная психологическая и физическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических и физических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта (лыжными гонками).

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику и тактику классического хода;
- совершенствовать технику и тактику конькового хода;
- совершенствовать способы торможения и поворотов на лыжах;
- обучать элементам горнолыжной техники.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;

- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

***Предметные ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

- назначение мазей, парафинов и способов их нанесения;
- элементы горнолыжной техники;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

| №   | Тема занятия                                                                   | Кол-во часов |                  |       | Формы контроля/ аттестации                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-----------------------------------------------------|
|     |                                                                                | Тео<br>рия   | Пра<br>кти<br>ка | Всего |                                                     |
| 1.  | Лыжный инвентарь, мази, парафины.                                              | 1            | -                | 1     | Беседа, наблюдение                                  |
| 2.  | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.                 | 0,5          | 1,5              | 2     | Беседа, наблюдение                                  |
| 3.  | Игровая тренировка.                                                            | 0,4          | 0,6              | 1     | Наблюдение                                          |
| 4.  | Тактика прохождения поворотов на лыжах на месте.                               | 0,5          | 2,5              | 3     | Беседа, наблюдение                                  |
| 5.  | Переутомление и перенапряжение организма, методы предотвращения и преодоления. | 1            | -                | 1     | Беседа, наблюдение                                  |
| 6.  | Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода.         | 1,6          | 2,4              | 4     | Беседа, наблюдение                                  |
| 7.  | Аэробная производительность организма и волевые качества лыжника-гонщика.      | 1            | 1                | 2     | Регистрация количественных значений                 |
| 8.  | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                         | 0,5          | 1,5              | 2     | Наблюдение                                          |
| 9.  | Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода.            | 1,5          | 3,5              | 5     | Наблюдение                                          |
| 10. | Подготовка к соревнованиям.                                                    | 0,5          | 0,5              | 1     | Наблюдение                                          |
| 11. | Участие в плановых соревнованиях.                                              | -            | 1                | 1     | Оценка эффективности выступления                    |
| 12. | Разбор ошибок.                                                                 | 1            |                  | 1     | Беседа                                              |
| 13. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                   | 0,5          | 2,5              | 3     | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 14. | Элементы горнолыжной техники.                                                  | 0,5          | 1,5              | 2     | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 15. | Техника и тактика преодоления подъёмов.                                        | 0,5          | 2,5              | 3     | Оценка                                              |

|     |                                                                                                              |           |           |           |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------|
|     |                                                                                                              |           |           |           | количественной и качественной сторон техники        |
| 16. | Эстафеты.                                                                                                    | 0,5       | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений                 |
| 17. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.                                                        | 0,5       | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений                 |
| 18. | Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.               | 0,5       | 1,5       | 2         | Регистрация количественных значений                 |
| 19. | Подготовка к соревнованиям.                                                                                  | 0,5       | 0,5       | 1         | Беседа                                              |
| 20. | Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. | 0,5       | 2,5       | 3         | Регистрация количественных значений                 |
| 21. | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                                                       | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение                                          |
| 22. | Одновременный бесшажный ход.                                                                                 | 1         | 2         | 3         | Регистрация количественных значений                 |
| 23. | Одновременный двухшажный ход.                                                                                | 1         | 2         | 3         | Регистрация количественных значений                 |
| 24. | Попеременный двухшажный ход.                                                                                 | 1         | 2         | 3         | Регистрация количественных значений                 |
| 25. | Совершенствование способов торможения и поворотов на лыжах.                                                  | 0,5       | 2,5       | 3         | Наблюдение                                          |
| 26. | Углубленное изучение тактики прохождения дистанций на лыжах.                                                 | 0,5       | 2,5       | 3         | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 27. | Лыжная гонка, классический ход 1 км, 3 км, 5 км.                                                             | -         | 1         | 1         | Регистрация количественных значений                 |
| 28. | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                                                       | 0,5       | 1,5       | 2         | Наблюдение                                          |
| 29. | Лыжная гонка, коньковый ход 1 км, 3 км, 5 км.                                                                | -         | 1         | 1         | Регистрация количественных значений                 |
| 30. | Ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.                                                           | 0,5       | 0,5       | 1         | Беседа                                              |
|     | <b>Всего часов</b>                                                                                           | <b>19</b> | <b>45</b> | <b>64</b> |                                                     |

### 3.3.3. Учебно-тематический модуль «Скоростно – силовая подготовка»

**Цель модуля:** совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий лыжными гонками.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать навык эффективного отталкивания;
- совершенствовать навык эффективного скольжения;
- продолжать накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю развития избранного вида спорта (лыжных гонок);
- медико-биологические средства восстановления;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий лыжными гонками.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться эффективными средствами отталкивания и скольжения;
- заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет.

Обучающийся должен приобрести навык:

- передвижения в совершенстве на лыжах в различных техниках.

| №   | Тема занятия                                                                             | Кол-во часов |          |       | Формы контроля/ аттестации                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|-----------------------------------------------------|
|     |                                                                                          | Теория       | Практика | Всего |                                                     |
| 1.  | Выбор лыж, уход и хранение.                                                              | 1,5          | 0,5      | 2     | Беседа, тестирование                                |
| 2.  | Формирование скоростной техники.                                                         | 0,5          | 1,5      | 2     | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 3.  | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 0,5          | 1,5      | 2     | Наблюдение                                          |
| 4.  | Шаговая имитация. Кросс.                                                                 | 0,5          | 1,5      | 2     | Регистрация количественных значений                 |
| 5.  | Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.                                        | 0,5          | 1,5      | 2     | Регистрация количественных значений                 |
| 6.  | Бег в среднем, интенсивном темпах. Игры.                                                 | 0,5          | 1,5      | 2     | Регистрация количественных значений                 |
| 7.  | Передвижение на велосипеде. ОРУ.                                                         | 0,4          | 0,6      | 1     | Наблюдение                                          |
| 8.  | Техника бега.                                                                            | 0,5          | 1,5      | 2     | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 9.  | Передвижение на велосипеде.                                                              | 0,4          | 0,6      | 1     | Беседа, наблюдение                                  |
| 10. | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                            | 0,4          | 0,6      | 1     | Регистрация количественных значений                 |
| 11. | Бег переменной интенсивности.                                                            | 0,5          | 1,5      | 2     | Регистрация количественных значений                 |
| 12. | Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.            | 0,4          | 0,6      | 1     | Беседа                                              |

|                    |                                                                                          |          |           |           |                                                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------------------------------------|
| 13.                | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 0,4      | 1,6       | 2         | Оценка уровня основных физических качеств         |
| 14.                | Инструкторская и судейская практика.                                                     | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение контроль                               |
| 15.                | Кросс.                                                                                   | 0,4      | 1,6       | 2         | Регистрация количественных значений               |
| 16.                | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                                   | 0,4      | 0,6       | 1         | Оценка уровня основных физических качеств         |
| 17.                | Спортивные игры.                                                                         | 0,4      | 1,6       | 2         | Наблюдение                                        |
| 18.                | Сдача контрольных нормативов, нормативов ГТО.                                            | 0,4      | 1,6       | 2         | Тестирование, регистрация количественных значений |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                          | <b>9</b> | <b>22</b> | <b>31</b> |                                                   |

#### 4. Содержание программы.

##### Содержание программы 1 года обучения.

##### Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

**Тема 1.** Правила поведения и техника безопасности.

Теория: Правила поведения и техника безопасности.

Практика: Игры, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена  
Средства восстановления.

Теория: знакомство с гигиеной, закаливанием, режимом дня, врачебным контролем и самоконтролем спортсмена. Средства восстановления.

Практика: Спортивные игры, выполнение ОРУ.

**Тема 3.** Велосипед.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при передвижении на велосипеде.

Практика: Езда на велосипеде, проведение спортивных игр, выполнение ОРУ.

**Тема 4.** Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Правила спортивных игр.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, проведение спортивных игр.

**Тема 5.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Техники бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 6.** Кроссовая подготовка.

Теория: Правила и особенности кроссового бега. Техника бега.

Практика: Бег на длинные дистанции, выполнение ОРУ.

**Тема 7.** Спортивные игры.

Теория: Правила игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Практика: Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол, по выбору обучающихся.

**Тема 8.** Эстафеты и прыжковые упражнения.

Теория: Правила проведения эстафеты.

Практика: Эстафеты.

**Тема 9.** Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развития скоростных и силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

**Тема 10.** Развитие быстроты и координации.

Теория: Значимость развития быстроты и координационных способностей для лыжников. Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и координации.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты и координации, участие в подвижных играх.

**Тема 11.** Развитие выносливости / циклические упражнения.

Теория: Выносливость.

Практика: Выполнение циклических упражнений, нацеленных на развитие выносливости.

**Тема 12.** Имитация лыжных ходов.

Теория: Лыжные ходы. Три основных хода передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход.

Практика: Выполнение циклических упражнений имитации лыжного хода.

**Тема 13.** Передвижение на лыжероллерах.

Теория: Лыжероллеры. Техника передвижения на лыжероллерах.

Практика: Передвижение на лыжероллерах.

**Тема 14.** Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений на развитие волевых качеств.

Практика: Выполнение специальных упражнений на развитие волевых качеств.

**Тема 15.** Подвижные игры.

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры.

**Тема 16.** Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: значимость и эффективность овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Практика: выполнение специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

### **Содержание программы модуля «Основы лыжной подготовки»**

**Тема 1.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Ознакомление с техникой свободного стиля.

**Тема 2.** Техника классических лыжных ходов.

Теория: Классический ход. Техника классических лыжных ходов.

Практика: Комплекс подводящих упражнений для овладения техникой лыжных ходов. Выполнение попеременного двухшажного и одновременного одношажного лыжных ходов.

**Тема 3.** Техника спуска со склонов в высокой стойке.

Теория: Техника спуска со склонов в высокой стойке.

Практика: Комплекс подводящих упражнений для овладения техникой спуска со склонов в высокой стойке. Выполнение спуска со склонов в высокой стойке.

**Тема 4.** Техника спуска со склонов в средней стойке.

Теория: Техника спуска со склонов в средней стойке.

Практика: Комплекс подводящих упражнений для овладения техникой спуска со склонов в средней стойке. Выполнение спуска со склонов в средней стойке.

Практика: Бег. Спортивная игра баскетбол.

**Тема 5.** Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Практика: Выполнение специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

**Тема 6.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 7.** Эстафеты и прыжковые упражнения.

Теория: Эстафеты и прыжковые упражнения. Правила проведения эстафет. Техника выполнения игровых упражнений.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения.

**Тема 8.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 9.** Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Техника преодоления подъёмов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Выполнение преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 10.** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Теория: Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Практика: Отработка выполнения торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

**Тема 11.** Подвижные игры на лыжах. Салки.

Теория: Правила игр.

Практика: Подвижные игры на лыжах. Салки.

**Тема 12.** Поворот на месте и в движении.

Теория: Техника выполнения поворотов на месте и в движении.

Практика: Отработка поворотов на месте и в движении.

**Тема 13.** Основные элементы конькового хода.

Теория: Техника основных элементов конькового хода.

Практика: Отработка основных элементов конькового хода.

**Тема 14.** Подготовка к соревнованиям.

Теория: Подготовка к соревнованиям.

Практика: Постановка целей и задач на предстоящие соревнования.

**Тема 15.** Техника лыжных ходов.

Теория: Техника различных лыжных ходов.

Практика: Отработка попеременного двухшажного и одновременного одношажного лыжных ходов.

**Тема 16.** Техника конькового хода.

Теория: Техника конькового хода.

Практика: Отработка техники конькового хода.

**Тема 17.** Подготовка к соревнованиям.

Теория: Подготовка к соревнованиям.

Практика: Постановка целей и задач на предстоящие соревнования.

**Тема 18.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Техника передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 19.** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Теория: Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Практика: Отрабатывание техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

**Тема 20.** Техники классических лыжных ходов.

Теория: Техники классических лыжных ходов.

Практика: Совершенствование техники классических лыжных ходов.

**Тема 21.** Элементы горнолыжной техники.

Теория: Элементы горнолыжной техники.

Практика: Отрабатывание элементов горнолыжной техники.

**Тема 22.** Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Техника преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Отработка преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 23.** Подвижные игры. Специальные упражнения.

Теория: Правила проведения подвижных игр. Техника выполнения специальных упражнений.

Практика: Участие в подвижных играх, выполнение специальных упражнений.

**Тема 24.** Смешанное передвижение.

Теория: Техника бега и ходьбы.

Практика: Смешанное передвижение. Бег. Ходьба.

**Тема 25.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **Содержание модуля «Техника. Тактика».**

**Тема 1.** Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практика: Участие в спортивных играх, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.

Теория: Техника выполнения кроссового бега.

Практика: Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.

**Тема 3.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 4.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Техника выполнения бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 5.** Шаговая имитация. Кросс.

Теория: Шаговая имитация работы рук с палками, без лыж.

Практика: Шаговая имитация. Кросс.

**Тема 6.** Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.

Теория: Техника выполнения скоростно-силовой ходьбы.

Практика: Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.

**Тема 7.** Спортивные игры/футбол.

Теория: Правила игры футбол.

Практика: Спортивная игра футбол.

**Тема 8.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: разбор упражнений, входящих в кроссовую подготовку.

Практика: кроссовая подготовка, ходьба.

**Тема 9.** Спортивные игры и подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Спортивные игры и подвижные игры.

**Тема 10.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 11.** Бег переменной интенсивности. Спец. упражнения.

Теория: разбор техники выполнения спец. упражнений.

Практика: бег переменной интенсивности, выполнение спец. упражнений.

**Тема 12.** Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастических упражнений для лыжников. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений.

**Тема 13.** Эстафеты.

Теория: Правила проведения эстафет. Техника выполнения игровых упражнений.

Практика: Эстафеты.

**Тема 14.** Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения. Строевые приёмы с лыжами.

Практика: Выполнение строевых упражнений.

**Тема 15.** Контрольные нормативы.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

## **4.2. Содержание программы 2 года обучения.**

### **4.2.1. Содержание модуля «Общая физическая подготовка»**

**Тема 1.** История лыжных гонок.

Теория: История лыжных гонок.

Практика: Игры, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические техники. Бег.

Практика: Игры в футбол, выполнение специальных упражнений.

**Тема 3.** Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практика: Подвижные игры.

**Тема 4.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Спортивные игры.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений. Спортивные игры.

**Тема 5.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Техника бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 6.** Кроссовая подготовка.

Теория: благотворное влияние занятий кроссом на организм в целом.

Практика: бег на длинные дистанции, выполнение ОРУ.

**Тема 7.** Подвижные игры.

Теория: обсуждение правил подвижных игр и их роли для тренировочного процесса.

Практика: участие в подвижных играх, нацеленных на развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тема 8.** Кроссовая подготовка. ОФП. Игры.

Теория: Правила и особенности кроссового бега. Техника бега.

Практика: Бег на длинные дистанции, выполнение ОФП, участие в играх.

**Тема 9.** Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры и игровые задания при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах.

Практика: Участие в подвижных играх, выполнение ОРУ, ОФП.

**Тема 10.** Эстафеты и прыжковые упражнения.

Теория: Техники прыжковых упражнений.

Практика: Участие в эстафетах, выполнение прыжковых упражнений.

**Тема 11.** Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Теория: Техника выполнения физических упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

**Тема 12.** Развитие быстроты и координации.

Теория: Развитие быстроты и координации лыжника.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты и координации, участие в подвижных играх.

**Тема 13.** Развитие выносливости / циклические упражнения.

Теория: Развитие выносливости. Техника выполнения циклических упражнений.

Практика: Выполнение циклических упражнений, нацеленных на развитие выносливости.

**Тема 14.** Имитация лыжных ходов.

Теория: Техника выполнения имитации лыжных ходов.

Практика: Выполнение упражнений, нацеленных на обучение имитации лыжного хода.

**Тема 15.** Передвижение на лыжероллерах.

Теория: Техника передвижения на лыжероллерах.

Практика: Передвижение на лыжероллерах.

**Тема 16.** Подвижные игры.

Теория: Подвижные игры и игровые задания при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах.

Практика: Участие в подвижных играх, выполнение ОРУ, ОФП.

**Тема 17.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 18.** Упражнения игрового характера. Эстафеты.

Теория: Правила проведения эстафет. Техника выполнения игровых упражнений.

Практика: Эстафеты. Игровые упражнения.

**Тема 19.** Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: Техника скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Практика: Выполнение специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

**Тема 20.** Упражнения для разучивания подседания и отталкивания ногой.

Теория: Техника подседания и отталкивания ногой.

Практика: Выполнение упражнений для разучивания подседания и отталкивания ногой.

**Тема 21.** Упражнения для изучения постановки палки и отталкивания рукой.

Теория: Техника выполнения упражнений для изучения постановки палки и отталкивания ногой.

Практика: Выполнение упражнений для изучения постановки палки и отталкивания рукой.

#### **4.2.2. Содержание модуля «Основы лыжной подготовки»**

**Тема 1.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.

Практика: Бег. Спортивная игра баскетбол.

**Тема 2.** Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Практика: Выполнение специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

**Тема 3.** Подвижные игры. Специальные упражнения.

Теория: Подвижные игры при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах.

Практика: Подвижные игры при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах. Специальные упражнения.

**Тема 4.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Техника бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 5.** Спортивные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Спортивные игры по желанию обучающихся.

**Тема 6.** Эстафеты и прыжковые упражнения.

Теория: Правила проведения эстафеты.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения.

**Тема 7.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 8.** Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Техника преодоления подъёмов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Отработка преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 9.** Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Теория: Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Практика: Отработка торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

**Тема 10.** Подвижные игры на лыжах. Салки.

Теория: Правила игры в салки на лыжах.

Практика: Участие в подвижных играх на лыжах, игра в салки.

**Тема 11.** Повороты на месте и в движении.

Теория: Техника выполнения поворотов на месте и в движении.

Практика: Обучение поворотам на месте и в движении.

**Тема 12.** Основные элементы конькового хода.

Теория: Техника основных элементов конькового хода.

Практика: Обучение основным элементам конькового хода.

**Тема 13.** Подготовка к соревнованиям.

Теория: Постановка целей и задач на предстоящие соревнования. Психологическая подготовка

Практика: Контрольная тренировка.

**Тема 14.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: Тестирование. Подвижные игры.

**Тема 15.** Техника лыжных ходов.

Теория: Техника лыжных ходов.

Практика: Выполнение упражнений, нацеленных на совершенствование техники лыжных ходов.

**Тема 16.** Техника конькового хода.

Теория: Техника конькового хода.

Практика: Выполнение упражнений, нацеленных на совершенствование техники конькового хода.

**Тема 17.** Подготовка к соревнованиям.

Теория: Постановка целей и задач на предстоящие соревнования. Психологическая подготовка

Практика: Контрольная тренировка.

**Тема 18.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Техника передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 19.** Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Теория: Техника спуска со склонов в различных стойках.

Практика: Отрабатывание техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

**Тема 20.** Техника классических лыжных ходов.

Теория: Техника классических лыжных ходов.

Практика: Выполнение упражнений, нацеленных на совершенствование техники классических лыжных ходов.

**Тема 21.** Элементы горнолыжной техники.

Теория: Элементы горнолыжной техники. Карвинг.

Практика: Отрабатывание элементов горнолыжной техники.

**Тема 22.** Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 23.** Смешанное передвижение.

Теория: Техника смешанного передвижения. Подбор оптимального соотношения шагов на вдох и выдох.

Практика: Смешанное передвижение.

**Тема 24.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **4.2.3. Содержание модуля «Спортивное совершенствование»**

**Тема 1.** Лыжный спорт в России. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Краткая характеристик истории развития лыжного спорта в России. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практика: Участие в спортивных играх, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Теория: Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Практика: Отработка техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

**Тема 3.** Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Техника преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 4.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Техника передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 5.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 6.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Техника бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 7.** Лыжероллеры.

Теория: Разновидности лыжероллеров по назначению. Конструкция. Техника ходов.

Практика: Упражнения для отработки конькового хода.

**Тема 8.** Шаговая имитация. Кросс.

Теория: Эффективность применения имитационных и специально-подводящих упражнений в обучении основам лыжной подготовки.

Практика: Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов. Кросс.

**Тема 9.** Скоростно – силовая ходьба.

Теория: Техника скоростно-силовой ходьбы.

Практика: Скоростно – силовая ходьба.

**Тема 10.** Бег в среднем, интенсивном темпах.

Теория: Темп бега, его характеристики и значимость.

Практика: Бег в среднем, интенсивном темпах.

**Тема 11.** Передвижение на велосипеде.

Теория: Техника безопасности при передвижении на велосипеде.

Практика: Передвижение на велосипеде, выполнение ОРУ.

**Тема 12.** Спортивные игры / футбол, волейбол, баскетбол.

Теория: Правил игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Практика: Участие в спортивных играх, футбол, баскетбол.

**Тема 13.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Кроссовая подготовка, ходьба.

Практика: Кроссовая подготовка, скоростная ходьба, участие в подвижных играх.

**Тема 14.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Техника бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 15.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Кроссовая подготовка, ходьба.

Практика: Кроссовая подготовка, скоростная ходьба, участие в подвижных играх.

**Тема 16.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 17.** Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений.

Практика: Выполнение спец. упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

**Тема 18.** Кроссовая подготовка.

Теория: Кроссовая подготовка. Правила подвижных игр, их значимость в процессе тренировки.

Практика: Кроссовая подготовка, участие в подвижных играх.

**Тема 19.** Лыжероллеры.

Теория: Техника ходов на лыжероллерах.

Практика: Упражнения для отработки конькового хода.

**Тема 20.** Контрольные нормативы.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

### **4.3. Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень).**

#### **4.3.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»**

**Тема 1.** Правила поведения и техника безопасности.

Теория: Правилами поведения и техникой безопасности. Инструктаж по соблюдению мер безопасности.

Практика: Игры, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Лыжный спорт в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Практика: Игры, выполнение ОРУ.

**Тема 3.** Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Спортивные игры, выполнение ОРУ.

**Тема 4.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Теория: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

**Тема 5.** Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.

Теория: Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Техника выполнения упражнений с собственным весом на тренажерах.

Практика: Упражнений с собственным весом на тренажерах.

**Тема 6.** Спортивные игры.

Теория: Правила спортивных игр.

Практика: Спортивные игры, направленные на развитие выносливости, выполнение ОРУ.

**Тема 7.** Велосипед.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при передвижении на велосипеде.

Практика: Туристическая экскурсия на велосипеде, выполнение ОРУ.

**Тема 8.** Лыжероллеры.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при передвижении на лыжероллерах. Техника передвижения на лыжероллерах.

Практика: Выполнение техники классических ходов на лыжероллерах. Шаговая и прыжковая имитация.

**Тема 9.** Кроссовая подготовка.

Теория: Кроссовая подготовка, её значение для спортсмена-лыжника.

Практика: Кросс 3 км. Участие в подвижных играх на скорость.

**Тема 10.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Значимость бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 11.** Кросс по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Кроссовый бег: дистанции, особенности, виды.

Практика: Кросс по равнинной и пересеченной местности для развития аэробных и анаэробных возможностей организма.

**Тема 12.** Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Теория: Техника упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Практика: Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

**Тема 13.** Эстафеты и прыжковые упражнения.

Теория: Техника выполнения прыжковых упражнений.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения.

**Тема 14.** Развитие выносливости /циклические упражнения.

Теория: Техника выполнения циклических упражнений.

Практика: Развитие выносливости /циклические упражнения.

**Тема 15.** Метание малого мяча.

Теория: Техника метания малого мяча.

Практика: Отработка техники метания малого мяча. Волейбол.

**Тема 16.** Метание гранаты.

Теория: Техника метания гранаты.

Практика: Отработка техники метания гранаты. Спортивные игры.

**Тема 17.** Упражнения для развития силы.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре о стенку, от скамейки и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

**Тема 18.** Имитационные упражнения с палками и без.

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений с палками и без.

Практика: Имитационные упражнения с палками и без.

**Тема 19.** Развитие быстроты и координации.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и координационных способностей для лыжников.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.

**Тема 20.** Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.

Теория: Техника выполнения специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.

Практика: Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.

**Тема 21.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Ходьба, как способ укрепления иммунитета.

Практика: Ходьба на длинные дистанции, развитие выносливости.

**Тема 22.** Соревнования по кроссу.

Теория: Техника бега.

Практика: Соревнования по бегу на различные дистанции.

**Тема 23:** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Теория. Техника выполнения расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: Выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

#### **4.3.2. Содержание модуля «Технико-тактическая подготовка»**

**Тема 1.** Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Теория: Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

**Тема 2.** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения циклических упражнений.

Практика: Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Тема 3.** Игровая тренировка.

Теория: Значимость проведения игровой тренировки в учебном процессе.

Практика: Игровая тренировка.

**Тема 4.** Тактика прохождения поворотов на лыжах на месте.

Теория: Тактика прохождения поворотов на лыжах на месте.

Практика: Отработка прохождения поворотов на лыжах на месте.

**Тема 5.** Переутомление и перенапряжение организма, методы предотвращения и преодоления.

Теория: Переутомление и перенапряжение организма, методы предотвращения и преодоления.

**Тема 6.** Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода.

Теория: Элементы классического хода.

Практика: Совершенствование навыка подседания, отталкивания, маха руками и ногами, активной постановки палок.

**Тема 7.** Аэробная производительность организма и волевые качества лыжника-гонщика.

Теория: Аэробная производительность организма и волевые качества лыжника-гонщика.

Практика: Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика

**Тема 8.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Теория: Техника расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: Выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 9.** Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода.

Теория: Коньковый ход.

Практика: Совершенствование махового выноса ноги и постановка ее на опору, подседания на опорной ноге и отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановки палок и финального усилия при отталкивании руками.

**Тема 10.** Подготовка к соревнованиям.

Теория: Постановка целей и задач на предстоящие соревнования. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практика: Подготовка к соревнованиям.

**Тема 11.** Участие в плановых соревнованиях.

Практика: Участие в плановых соревнованиях.

**Тема 12.** Разбор ошибок.

Теория: Разбор ошибок по итогу плановых соревнований, изучение методов их решения.

**Тема 13.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Способы отталкивания на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 14.** Элементы горнолыжной техники.

Теория: Элементы горнолыжной техники.

Практика: Отрабатывание элементов горнолыжной техники.

**Тема 15.** Техника и тактика преодоления подъемов.

Теория: Техника и тактика преодоления подъемов.

Практика: Совершенствование техники и тактики преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 16.** Эстафеты.

Теория: Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты.

**Тема 17.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.

Теория: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.

**Тема 18.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника выполнения комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 19.** Подготовка к соревнованиям.

Теория: Психологическая подготовка: мотивация, волевая подготовка, способность к восприятию специализированной деятельности.

Практика: Подготовка к соревнованиям.

**Тема 20.** Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Теория: Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Практика: Передвижение классическими и коньковыми ходами.

**Тема 21.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Теория: Техника выполнения расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 22.** Одновременный бесшажный ход.

Теория: Техника одновременного бесшажного хода.

Практика: Отработка одновременного бесшажного хода.

**Тема 23.** Одновременный двухшажный ход.

Теория: Техника одновременного двухшажного хода.

Практика: Отработка одновременного двухшажного хода.

**Тема 24.** Попеременный двухшажный ход.

Теория: Техника попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Практика: Отработка попеременного двухшажного хода.

**Тема 25.** Совершенствование способов торможения и поворотов на лыжах.

Теория: Техника способов торможения и поворотов на лыжах.

Практика: Отработка способов торможения и поворотов на лыжах.

**Тема 26.** Углубленное изучение тактики прохождения дистанций на лыжах.

Теория: Тактика прохождения дистанций на лыжах.

Практика: Прохождение различных дистанций на лыжах.

**Тема 27.** Лыжная гонка, классический ход 1 км, 3 км, 5 км.

Практика: Прохождение дистанций 1 км, 3 км, 5 км классическим ходом.

**Тема 28.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Теория: Техника выполнения расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: Выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 29.** Лыжная гонка, коньковый ход 1 км, 3 км, 5 км.

Практика: Прохождение дистанций 1 км, 3 км, 5 км коньковым ходом.

**Тема 30.** Ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.

Теория: Ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.

Практика: Выполнение ремонта лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.

#### **4.3.3. Содержание модуля «Скоростно – силовая подготовка»**

**Тема 1.** Выбор лыж, уход и хранение.

Теория: Виды лыж, уход и хранение.

Практика: Отработка на практике способов подбора, ухода и хранения лыжного инвентаря.

**Тема 2.** Формирование скоростной техники.

Теория: Средства и методы развития скоростных способностей. Упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью - скоростные упражнения: упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей; скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей; упражнения сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); упражнения сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Практика: Спортивная игра баскетбол.

**Тема 3.** Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 4.** Шаговая имитация. Кросс.

Теория: Шаговая имитация, её значение для тренировочного процесса.

Практика: шаговая имитация, кросс.

**Тема 5.** Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.

Теория: Техника скоростно – силовой ходьбы.

Практика: Кроссовая подготовка, скоростно-силовая ходьба.

**Тема 6.** Бег в среднем, интенсивном темпах.

Теория: Техника бега в среднем и интенсивном темпах.

Практика: Бег в среднем и интенсивном темпах, участие в подвижных играх.

**Тема 7.** Передвижение на велосипеде. ОРУ.

Теория: Инструктаж по технике передвижения на велосипеде.

Практика: Передвижение на велосипеде, выполнение ОРУ.

**Тема 8.** Техника бега.

Теория: Основы правильной техники бега. Техника работы рук, туловище и голова при беге. Техника работы ног. Постановка стопы. Целостный вид техники бега.

Практика: Совершенствование техники бега.

**Тема 9.** Передвижение на велосипеде. ОРУ.

Теория: Инструктаж по технике передвижения на велосипеде.

Практика: Передвижение на велосипеде, выполнение ОРУ, участие в подвижных играх.

**Тема 10.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Выработка темпа бега и ходьбы на кроссовых дистанциях.

Практика: Кроссовая подготовка, ходьба.

**Тема 11.** Бег с переменной интенсивностью.

Теория: Бег с переменной интенсивностью.

Практика: Бег с переменной интенсивностью.

**Тема 12.** Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Теория: Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Практика: Отработка на практике методов выявления недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

**Тема 13.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 14.** Инструкторская и судейская практика.

Теория: Классификация соревнований. Планирование соревнований. Подготовка и организация соревнований. Мандатная комиссия и судейская коллегия. Протоколы соревнований, личная карточка участников.

Практика: Овладение практическими навыками в преподавании и судействе лыжных гонок.

**Тема 15.** Кросс.

Теория: Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем.

Практика: Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем.

**Тема 16.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Теория: Техника выполнения расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 17.** Спортивные игры.

Теория: Правила спортивных игр.

Практика: Участие в спортивных играх: волейбол. Выполнение ОРУ.

**Тема 18.** Сдача нормативов ГТО.

Теория: ГТО, значимость сдачи нормативов. Техника выполнения упражнений.

Практика: Сдача нормативов ГТО.

## 5. Ресурсное обеспечение программы.

### *Информационно-методическое обеспечение:*

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями, ;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

### *Применяемые технологии и средства обучения и воспитания*

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

### *Материально-техническое обеспечение.*

Занятия по программе проводятся в спортивном зале ДЮСШ и на базе стадиона города Похвистнево.

- спортивный зал;
- комната для переодевания;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- резиновые амортизаторы;
- перекладины;
- мячи;
- резак для прокладки лыжни (классический ход);
- комплект флажков для маркировки трассы;
- секундомер электронный на 100 замеров;
- комплект гантелей весом 1-6 кг;
- комплект резиновых эспандеров;
- скакалки, гимнастические палки, мячи;
- лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода;
- крепления лыжные (профиль NNN или SNS);
- ботинки лыжные под крепления NNN или SNS;
- палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода;
- лыжероллеры для классического хода, для конькового хода;
- пульсометры;
- стол для подготовки лыж;
- комплект парафинов и мазей держания;
- утюги для нанесения парафинов;
- комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж;
- пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

## 6. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход. Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.Советский спорт, 2005.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
6. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.- М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
10. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
12. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
13. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.

### **Информационное обеспечение:**

#### **Литература для педагога:**

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.
3. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2015. - 322 с.
2. Людеков П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.

## Календарный учебный график программы «Лыжные гонки»

## Первый год обучения.

| № п/п                                         | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                           | Форма занятия                | Форма контроля                      |
|-----------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Модуль « Общая физическая подготовка».</b> |                 |              |                                                                                                        |                              |                                     |
| 1.                                            | Сентябрь        | 1            | Правила поведения и техника безопасности.                                                              | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 2.                                            | Сентябрь        | 1            | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Средства восстановления. | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 3.                                            | Сентябрь        | 1            | Велосипед.                                                                                             | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 4.                                            | Сентябрь        | 1            | Комплексы общеразвивающих упражнений.                                                                  | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 5.                                            | Сентябрь        | 2            | Бег с равномерной и переменной интенсивностью                                                          | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 6.                                            | Сентябрь        | 2            | Кроссовая подготовка.                                                                                  | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 7.                                            | Сентябрь        | 1            | Спортивные игры.                                                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 8.                                            | Сентябрь        | 2            | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                                                       | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 9.                                            | Сентябрь        | 2            | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств                                                   | Комбинированное занятие      | Беседа, объяснение                  |
| 10.                                           | Сентябрь        | 1            | Развитие быстроты и координации.                                                                       | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 11.                                           | Октябрь         | 2            | Развитие выносливости / циклические упражнения                                                         | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 12.                                           | Октябрь         | 3            | Имитация лыжных ходов                                                                                  | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 13.                                           | Октябрь         | 3            | Передвижение на лыжероллерах                                                                           | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 14.                                           | Октябрь         | 2            | Специальные упражнения на развитие волевых качеств.                                                    | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 15.                                           | Октябрь         | 2            | Подвижные игры.                                                                                        | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 16.                                           | Октябрь         | 2            | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при                          | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |

|                                          |                   |   |                                                                                                                                      |                              |                                     |
|------------------------------------------|-------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|                                          |                   |   | одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.                                                                               |                              |                                     |
| <b>Модуль «Основы лыжной подготовки»</b> |                   |   |                                                                                                                                      |                              |                                     |
| 1.                                       | Октябрь           | 2 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.                                                                        | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 2.                                       | Ноябрь            | 2 | Техника классических лыжных ходов.                                                                                                   | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение                  |
| 3.                                       | Ноябрь            | 2 | Техника спуска со склонов в высокой стойке                                                                                           | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение                  |
| 4.                                       | Ноябрь            | 2 | Техника спуска со склонов в средней стойке                                                                                           | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение                  |
| 5.                                       | Ноябрь            | 2 | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 6.                                       | Ноябрь            | 3 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 7.                                       | Ноябрь            | 3 | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                                                                                     | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 8.                                       | Декабрь           | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.                                             | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 9.                                       | Декабрь           | 3 | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                                                | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 10.                                      | Декабрь           | 2 | Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.                                                               | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 11.                                      | Декабрь           | 2 | Подвижные игры на лыжах. Салки.                                                                                                      | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 12.                                      | Декабрь           | 3 | Поворот на месте и в движении.                                                                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 13.                                      | Декабрь<br>Январь | 5 | Основные элементы конькового хода.                                                                                                   | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 14.                                      | Январь            | 1 | Подготовка к соревнованиям.                                                                                                          | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 15.                                      | Январь            | 5 | Техника лыжных ходов.                                                                                                                | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |

|                                  |         |   |                                                                                                      |                              |                                     |
|----------------------------------|---------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 16.                              | Январь  | 4 | Техника конькового хода.                                                                             | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 17.                              | Февраль | 2 | Подготовка к соревнованиям.                                                                          |                              | Наблюдение                          |
| 18.                              | Февраль | 4 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                         | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 19.                              | Февраль | 4 | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.                                                 | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 20.                              | Февраль | 4 | Техника классических лыжных ходов.                                                                   | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 21.                              | Март    | 3 | Элементы горнолыжной техники.                                                                        | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 22.                              | Март    | 3 | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 23.                              | Март    | 3 | Подвижные игры. Специальные упражнения.                                                              | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 24.                              | Март    | 2 | Смешанное передвижение.                                                                              | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 25.                              | Март    | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.             | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| <b>Модуль «Техника. Тактика»</b> |         |   |                                                                                                      |                              |                                     |
| 1.                               | Март    | 1 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спортивные игры. ОРУ. | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение, тестирование    |
| 2.                               | Март    | 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.                                                           | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 3.                               | Апрель  | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.             | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 4.                               | Апрель  | 2 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 5.                               | Апрель  | 2 | Шаговая имитация. Кросс.                                                                             | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 6.                               | Апрель  | 2 | Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.                                                    | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |

|     |        |   |                                                       |                              |                                     |
|-----|--------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 7.  | Апрель | 1 | Спортивные игры / футбол.                             | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 8.  | Апрель | 2 | Кроссовая подготовка, ходьба.                         | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 9.  | Апрель | 2 | Спортивные и подвижные игры.                          | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 10. | Апрель | 2 | Бег переменной интенсивности. Специальные упражнения. | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 11. | Май    | 2 | Легкоатлетические упражнения.                         | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 12. | Май    | 2 | Гимнастические упражнения                             | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 13. | Май    | 2 | Эстафеты                                              | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 14. | Май    | 2 | Строевые упражнения.                                  | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 15. | Май    | 2 | Контрольные нормативы                                 | Контрольное занятие          | Регистрация количественных значений |

### Второй год обучения.

| № п/п                                        | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия                                                                   | Форма занятия                | Форма контроля                      |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Модуль «Общая физическая подготовка».</b> |                 |              |                                                                                |                              |                                     |
| 1.                                           | Сентябрь        | 1            | История лыжных гонок.                                                          | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 2.                                           | Сентябрь        | 1            | Краткая характеристика техники лыжных ходов.                                   | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 3.                                           | Сентябрь        | 1            | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 4.                                           | Сентябрь        | 2            | Комплексы общеразвивающих упражнений. Спортивные игры.                         | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 5.                                           | Сентябрь        | 1            | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                 | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 6.                                           | Сентябрь        | 1            | Кроссовая подготовка.                                                          | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение                  |
| 7.                                           | Сентябрь        | 1            | Подвижные игры.                                                                | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 8.                                           | Сентябрь        | 1            | Кроссовая подготовка.                                                          | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 9.                                           | Сентябрь        | 1            | Подвижные игры ОРУ. ОФП.                                                       |                              | Наблюдение                          |
| 10.                                          | Сентябрь        | 1            | Эстафеты и прыжковые                                                           | Комбинированное              | Наблюдение                          |

|                                          |          |   |                                                                                                                                      |                              |                                     |
|------------------------------------------|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|                                          |          |   | упражнения.                                                                                                                          | занятие                      |                                     |
| 11.                                      | Сентябрь | 2 | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.                                                                                | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 12.                                      | Сентябрь | 1 | Развитие быстроты и координации                                                                                                      | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 13.                                      | Октябрь  | 1 | Развитие выносливости / циклические упражнения.                                                                                      | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 14.                                      | Октябрь  | 1 | Имитация лыжных ходов                                                                                                                | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 15.                                      | Октябрь  | 1 | Передвижение на лыжероллерах                                                                                                         | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 16.                                      | Октябрь  | 1 | Подвижные игры                                                                                                                       | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 17.                                      | Октябрь  | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса                                              | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 18.                                      | Октябрь  | 3 | Упражнения игрового характера. Эстафеты.                                                                                             | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 19.                                      | Октябрь  | 3 | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 20.                                      | Октябрь  | 3 | Упражнения для разучивания подседания и отталкивания ногой.                                                                          | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 21.                                      | Ноябрь   | 3 | Упражнения для изучения постановки палки и отталкивания рукой.                                                                       | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| <b>Модуль «Основы лыжной подготовки»</b> |          |   |                                                                                                                                      |                              |                                     |
| 1.                                       | Ноябрь   | 1 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.                                                                        | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 2.                                       | Ноябрь   | 3 | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | Комбинированное занятие      | Показ, объяснение                   |
| 3.                                       | Ноябрь   | 1 | Подвижные игры. Специальные упражнения.                                                                                              | Комбинированное занятие      | Объяснение, контроль                |

|     |                   |   |                                                                                                |                              |                                     |
|-----|-------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 4.  | Ноябрь            | 2 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                 | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 5.  | Ноябрь            | 2 | Спортивные игры.                                                                               | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 6.  | Ноябрь            | 2 | Эстафеты и прыжковые упражнения.                                                               | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 7.  | Ноябрь            | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.       | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 8.  | Декабрь           | 2 | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 9.  | Декабрь           | 2 | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.                | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 10. | Декабрь           | 1 | Подвижные игры на лыжах. Салки.                                                                | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 11. | Декабрь           | 2 | Повороты на месте и в движении.                                                                | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 12. | Декабрь           | 3 | Основные элементы конькового хода.                                                             | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 13. | Декабрь           | 1 | Подготовка к соревнованиям.                                                                    | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 14. | Декабрь           | 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях.                                          | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 15. | Декабрь<br>Январь | 4 | Техника лыжных ходов.                                                                          | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 16. | Январь            | 4 | Техника конькового хода.                                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 17. | Январь            | 1 | Подготовка к соревнованиям.                                                                    | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 18. | Январь            | 5 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                   | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 19. | Февраль           | 4 | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.                                           | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 20. | Февраль           | 4 | Техника классических лыжных ходов.                                                             | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |

|                                              |         |   |                                                                                                       |                              |                                     |
|----------------------------------------------|---------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 21.                                          | Февраль | 2 | Элементы горнолыжной техники.                                                                         | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 22.                                          | Февраль | 3 | Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                              | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 23.                                          | Февраль | 2 | Смешанное передвижение.                                                                               | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 24.                                          | Март    | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.              | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| <b>Модуль «Спортивное совершенствование»</b> |         |   |                                                                                                       |                              |                                     |
| 1.                                           | Март    | 1 | Лыжный спорт в России. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение, тестирование    |
| 2.                                           | Март    | 3 | Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.                                         | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение, тестирование    |
| 3.                                           | Март    | 2 | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.                 | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 4.                                           | Март    | 4 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                          | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 5.                                           | Март    | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.              | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 6.                                           | Март    | 1 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                        | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 7.                                           | Март    | 2 | Лыжероллеры.                                                                                          | Комбинированное занятие      | Объяснение, показ                   |
| 8.                                           | Апрель  | 2 | Шаговая имитация. Кросс.                                                                              | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 9.                                           | Апрель  | 1 | Скоростно – силовая ходьба.                                                                           | Учебно-тренировочное занятие | Объяснение, наблюдение              |
| 10.                                          | Апрель  | 1 | Бег в среднем, интенсивном темпах.                                                                    | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 11.                                          | Апрель  | 1 | Передвижение на велосипеде.                                                                           | Комбинированное занятие      | Показ, наблюдение                   |
| 12.                                          | Апрель  | 3 | Спортивные игры / футбол, волейбол, баскетбол.                                                        | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |

|     |        |   |                                                                                                                                      |                              |                                     |
|-----|--------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|     |        |   |                                                                                                                                      | занятие                      |                                     |
| 13. | Апрель | 2 | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                                                                        | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 14. | Апрель | 2 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью.                                                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 15. | Апрель | 1 | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                                                                        | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 16. | Апрель | 2 | Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.                                       | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 17. | Май    | 2 | Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 18. | Май    | 1 | Кроссовая подготовка.                                                                                                                | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 19. | Май    | 3 | Лыжероллеры.                                                                                                                         | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 20. | Май    | 2 | Контрольные нормативы                                                                                                                | Контрольное занятие          | Регистрация количественных значений |

### Третий год обучения.

| № п/п                                       | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                              | Форма занятия           | Форма контроля       |
|---------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b> |                 |              |                                                                                                           |                         |                      |
| 1.                                          | Сентябрь        | 1            | Правила поведения и техника безопасности.                                                                 | Комбинированное занятие | Беседа, наблюдение   |
| 2.                                          | Сентябрь        | 1            | Лыжный спорт в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. | Комбинированное занятие | Беседа, тестирование |
| 3.                                          | Сентябрь        | 1            | Врачебный контроль и гигиена спортсмена.                                                                  | Комбинированное занятие | Беседа, наблюдение   |
| 4.                                          | Сентябрь        | 1            | Комплексы ОРУ на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости                    | Комбинированное занятие | Наблюдение           |

|     |          |   |                                                                                     |                              |                                     |
|-----|----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 5.  | Сентябрь | 1 | Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.                              | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 6.  | Сентябрь | 2 | Спортивные игры.                                                                    | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 7.  | Сентябрь | 1 | Велосипед.                                                                          | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 8.  | Сентябрь | 2 | Лыжероллеры.                                                                        | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 9.  | Сентябрь | 1 | Кроссовая подготовка.                                                               | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 10. | Сентябрь | 1 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью                                       | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 11. | Сентябрь | 1 | Кросс по равнинной и пересеченной местности                                         | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 12. | Сентябрь | 1 | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств                                | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                  |
| 13. | Сентябрь | 1 | Эстафеты и прыжковые упражнения                                                     | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 14. | Октябрь  | 2 | Развитие выносливости /циклические упражнения                                       | Комбинированное занятие      | Объяснение, показ                   |
| 15. | Октябрь  | 1 | Метание малого мяча.                                                                | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 16. | Октябрь  | 1 | Метание гранаты.                                                                    | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений |
| 17. | Октябрь  | 1 | Упражнения для развития силы                                                        | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 18. | Октябрь  | 2 | Имитационные упражнения с палками и без.                                            | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                          |
| 19. | Октябрь  | 2 | Развитие быстроты и координации.                                                    | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 20. | Октябрь  | 2 | Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах классическими и коньковыми ходами. | Комбинированное занятие      | Наблюдение                          |
| 21. | Октябрь  | 2 | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                       | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений |
| 22. | Октябрь  | 1 | Соревнования по кроссу                                                              | Контрольное занятие          | Регистрация количественных значений |

|                                                                |                   |   |                                                                                |                              |                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                |                   |   |                                                                                |                              | значений                                            |
| 23.                                                            | Октябрь           | 2 | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                         | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| <b>Модуль «Технико-тактическая подготовка лыжника-гонщика»</b> |                   |   |                                                                                |                              |                                                     |
| 1.                                                             | Ноябрь            | 1 | Лыжный инвентарь, мази, парафины.                                              | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                                  |
| 2.                                                             | Ноябрь            | 2 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.                 | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение                                  |
| 3.                                                             | Ноябрь            | 1 | Игровая тренировка.                                                            | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 4.                                                             | Ноябрь            | 3 | Тактика прохождения поворотов на лыжах на месте.                               | Учебно-тренировочное занятие | Беседа, наблюдение                                  |
| 5.                                                             | Ноябрь            | 1 | Переутомление и перенапряжение организма, методы предотвращения и преодоления. | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                                  |
| 6.                                                             | Ноябрь            | 4 | Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода.         | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                                  |
| 7.                                                             | Ноябрь            | 2 | Аэробная производительность организма и волевые качества лыжника-гонщика.      | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений                 |
| 8.                                                             | Ноябрь            | 2 | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                         | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 9.                                                             | Декабрь           | 5 | Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода.            | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 10.                                                            | Декабрь           | 1 | Подготовка к соревнованиям.                                                    | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 11.                                                            | Декабрь           | 1 | Участие в плановых соревнованиях.                                              | Комбинированное занятие      | Оценка эффективности выступления                    |
| 12.                                                            | Декабрь           | 1 | Разбор ошибок.                                                                 | Комбинированное занятие      | Беседа                                              |
| 13.                                                            | Декабрь           | 3 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                   | Учебно-тренировочное занятие | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 14.                                                            | Декабрь           | 2 | Элементы горнолыжной техники.                                                  | Учебно-тренировочное занятие | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 15.                                                            | Декабрь<br>Январь | 3 | Техника и тактика преодоления подъёмов.                                        | Учебно-тренировочное занятие | Оценка количественной и качественной сторон техники |

|                                                |                   |   |                                                                                                              |                              |                                                     |
|------------------------------------------------|-------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 16.                                            | Январь            | 2 | Эстафеты.                                                                                                    | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений                 |
| 17.                                            | Январь            | 2 | Бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.                                                        | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 18.                                            | Январь            | 2 | Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.               | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений                 |
| 19.                                            | Январь            | 1 | Подготовка к соревнованиям.                                                                                  | Комбинированное занятие      | Беседа                                              |
| 20.                                            | Январь<br>Февраль | 3 | Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. | Комбинированное занятие      | Регистрация количественных значений                 |
| 21.                                            | Февраль           | 2 | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                                                       | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 22.                                            | Февраль           | 3 | Одновременный бесшажный ход.                                                                                 | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 23.                                            | Февраль           | 3 | Одновременный двухшажный ход.                                                                                | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 24.                                            | Февраль           | 3 | Попеременный двухшажный ход.                                                                                 | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 25.                                            | Март              | 3 | Совершенствование способов торможения и поворотов на лыжах.                                                  | Учебно-тренировочное занятие | Наблюдение                                          |
| 26.                                            | Март              | 3 | Углубленное изучение тактики прохождения дистанций на лыжах.                                                 | Комбинированное занятие      | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 27.                                            | Март              | 1 | Лыжная гонка, классический ход 1 км, 3 км, 5 км.                                                             | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 28.                                            | Март              | 2 | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                                                       | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 29.                                            | Март              | 1 | Лыжная гонка, коньковый ход 1 км, 3 км, 5 км.                                                                | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 30.                                            | Март              | 1 | Ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.                                                           | Комбинированное занятие      | Беседа                                              |
| <b>Модуль «Скоростно – силовая подготовка»</b> |                   |   |                                                                                                              |                              |                                                     |
| 1.                                             | Март              | 2 | Выбор лыж, уход и хранение.                                                                                  | Комбинированное занятие      | Беседа, тестирование                                |
| 2.                                             | Март              | 2 | Формирование скоростной                                                                                      | Учебно-тренировочное         | Оценка                                              |

|     |        |   |                                                                                          |                              |                                                     |
|-----|--------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|     |        |   | техники.                                                                                 | занятие                      | количественной и качественной сторон техники        |
| 3.  | Март   | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 4.  | Апрель | 2 | Шаговая имитация. Кросс.                                                                 | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 5.  | Апрель | 2 | Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.                                        | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 6.  | Апрель | 2 | Бег в среднем, интенсивном темпах. Игры.                                                 | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 7.  | Апрель | 1 | Передвижение на велосипеде. ОРУ.                                                         | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 8.  | Апрель | 2 | Техника бега.                                                                            | Учебно-тренировочное занятие | Оценка количественной и качественной сторон техники |
| 9.  | Апрель | 1 | Передвижение на велосипеде.                                                              | Комбинированное занятие      | Беседа, наблюдение                                  |
| 10. | Апрель | 1 | Кроссовая подготовка, ходьба.                                                            | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 11. | Апрель | 2 | Бег переменной интенсивности.                                                            | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 12. | Апрель | 1 | Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.            | Комбинированное занятие      | Беседа                                              |
| 13. | Апрель | 2 | Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Комбинированное занятие      | Оценка уровня основных физических качеств           |
| 14. | Май    | 2 | Инструкторская и судейская практика.                                                     | Комбинированное занятие      | Наблюдение контроль                                 |
| 15. | Май    | 2 | Кросс.                                                                                   | Учебно-тренировочное занятие | Регистрация количественных значений                 |
| 16. | Май    | 1 | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.                                   | Комбинированное занятие      | Оценка уровня основных физических качеств           |
| 17. | Май    | 2 | Спортивные игры.                                                                         | Комбинированное занятие      | Наблюдение                                          |
| 18. | Май    | 2 | Сдача контрольных                                                                        | Контрольное занятие          | Тестирование,                                       |

|  |  |  |                                |  |                                           |
|--|--|--|--------------------------------|--|-------------------------------------------|
|  |  |  | нормативов, нормативов<br>ГТО. |  | регистрация<br>количественных<br>значений |
|--|--|--|--------------------------------|--|-------------------------------------------|

Оценочные материалы

**1. 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. Напряженность рук:**

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

**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 вперед 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 внизу.

#### **4.3. Палки наклонены:**

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

#### **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 палками.**

#### **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.

## **2. 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.

### **3. 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 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.

# Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

## 7 лет (первая ступень ГТО)

| №<br>п/п                                                                             | Наименование<br>испытания            | Контрольные<br>упражнения<br>(тесты)                                                               | Нормативы |                  |                   |                  |         |                  |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|------------------|---------|------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                      |                                      |                                                                                                    | Мальчики  |                  |                   |                  | Девочки |                  |                   |                  |
|                                                                                      |                                      |                                                                                                    | Н         | С                | ВС                | В                | Н       | С                | ВС                | В                |
| Обязательные испытания                                                               |                                      |                                                                                                    |           |                  |                   |                  |         |                  |                   |                  |
| 1.                                                                                   | Скоростные<br>качества               | Бег 30 м (с)                                                                                       | >9,6      | 9,6              | 8,6               | 8,3              | >10,1   | 10,1             | 9,1               | 8,8              |
| 2.                                                                                   | Выносливость                         | Шестиминутный<br>бег (м)                                                                           | >400      | 400              | 600               | 800              | >300    | 300              | 500               | 700              |
|                                                                                      |                                      | Ходьба на<br>лыжах (м)                                                                             | >600      | 600              | 1000              | 1400             | >500    | 500              | 900               | 1300             |
| 3.                                                                                   | Скоростно-<br>силовые<br>возможности | Поднимание<br>туловища из<br>положения лёжа<br>на спине<br>(количество раз<br>за 30 сек)           | >11       | 11               | 12                | 15               | >10     | 10               | 11                | 14               |
| 4.                                                                                   | Гибкость                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи –<br>см) | >+1       | +1               | +3                | +7               | >+3     | +3               | +5                | +9               |
| Испытания по выбору                                                                  |                                      |                                                                                                    |           |                  |                   |                  |         |                  |                   |                  |
| 5.                                                                                   | Координация                          | Челночный бег<br>3x10 м                                                                            | >11,2     | 11,2             | 10,8              | 9,9              | >11,7   | 11,7             | 11,3              | 10,8             |
| Количество испытаний, которые<br>необходимо выполнить для получения<br>знака отличия |                                      |                                                                                                    |           | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 5<br>золо-<br>то |         | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 5<br>золо-<br>то |

## 8-9 лет (вторая ступень ГТО)

| №<br>п/п               | Наименование<br>испытания | Контрольные<br>упражнения<br>(тесты)                                             | Нормативы |       |      |      |         |       |       |      |
|------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|------|------|---------|-------|-------|------|
|                        |                           |                                                                                  | Мальчики  |       |      |      | Девочки |       |       |      |
|                        |                           |                                                                                  | Н         | С     | ВС   | В    | Н       | С     | ВС    | В    |
| Обязательные испытания |                           |                                                                                  |           |       |      |      |         |       |       |      |
| 1.                     | Скоростные<br>качества    | Бег 30 м (с)                                                                     | >7,1      | 7,1   | 6,5  | 5,9  | >7,3    | 7,3   | 6,6   | 6,1  |
| 2.                     | Выносливость              | Смешанное<br>передвижение<br>1000 м (мин, с)                                     | >7:21     | 7:21  | 6:30 | 5:12 | >7:45   | 7:45  | 6:55  | 5:55 |
|                        |                           | Бег на лыжах<br>на 1 км (мин, с)                                                 | >11:25    | 11:25 | 9:20 | 7:55 | >12:45  | 12:45 | 10:05 | 8:18 |
|                        |                           | Смешанное<br>передвижение<br>по<br>пересеченной<br>местности на 1<br>км (мин, с) | >9:15     | 9:15  | 6:55 | 5:55 | >9:44   | 9:44  | 7:20  | 6:23 |
| 3.                     | Сила                      | Подтягивание                                                                     | >2        | 2     | 4    | 5    | -       | -     | -     | -    |

|                                                                                |                            |                                                                                  |       |                  |                   |                  |       |                  |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|-------------------|------------------|-------|------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                |                            | из виса на высокой перекладине (количество раз)                                  |       |                  |                   |                  |       |                  |                   |                  |
|                                                                                |                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)                | >6    | 6                | 10                | 16               | >4    | 4                | 7                 | 12               |
|                                                                                |                            | Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)     | >5    | 5                | 11                | 18               | >4    | 4                | 7                 | 12               |
| 4.                                                                             | Гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | >+1   | +1               | +3                | +7               | >+3   | +3               | +5                | +9               |
| Испытания по выбору                                                            |                            |                                                                                  |       |                  |                   |                  |       |                  |                   |                  |
| 5.                                                                             | Координация                | Челночный бег 3х10 м                                                             | >10,5 | 10,5             | 9,8               | 9,1              | >10,8 | 10,8             | 10,2              | 9,4              |
| 6.                                                                             | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | >108  | 108              | 122               | 142              | >103  | 103              | 117               | 137              |
|                                                                                |                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | >20   | 20               | 25                | 37               | >17   | 17               | 22                | 32               |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия |                            |                                                                                  |       | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |       | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |

### 10-11 лет (третья ступень ГТО)

| №<br>п/п               | Наименование<br>испытания | Контрольные<br>упражнения<br>(тесты) | Нормативы |      |      |      |         |      |      |      |
|------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------|------|------|------|---------|------|------|------|
|                        |                           |                                      | Мальчики  |      |      |      | Девочки |      |      |      |
|                        |                           |                                      | Н         | С    | ВС   | В    | Н       | С    | ВС   | В    |
| Обязательные испытания |                           |                                      |           |      |      |      |         |      |      |      |
| 1.                     | Скоростные<br>качества    | Бег 30 м (с)                         | >6,3      | 6,3  | 5,9  | 5,3  | >6,5    | 6,5  | 6,1  | 5,5  |
| 2.                     | Выносливость              | Бег 1000 м<br>(мин, с)               | >6:20     | 6:20 | 5:41 | 4:42 | >6:40   | 6:40 | 6:12 | 5:03 |

|                                                                                |                            |                                                                                  |        |                  |                   |                  |        |                  |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-------------------|------------------|--------|------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                |                            | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                                    | >8:25  | 8:25             | 7:35              | 6:35             | >10:15 | 10:15            | 8:10              | 7:19             |
|                                                                                |                            | Кросс на 2 км (по пересеченной местности) мин, с                                 | >18:25 | 18:25            | 15:45             | 12:45            | >19:25 | 19:25            | 17:10             | 14:45            |
| 3.                                                                             | Сила                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | >2     | 2                | 4                 | 6                | -      | -                | -                 | -                |
|                                                                                |                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)                | >8     | 8                | 13                | 21               | >7     | 7                | 10                | 16               |
|                                                                                |                            | Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)     | >10    | 10               | 13                | 22               | >5     | 5                | 7                 | 13               |
| 4.                                                                             | Гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | >+2    | +2               | +4                | +8               | >+3    | +3               | +5                | +11              |
| Испытания по выбору                                                            |                            |                                                                                  |        |                  |                   |                  |        |                  |                   |                  |
| 5.                                                                             | Координация                | Челночный бег 3x10 м                                                             | >9,7   | 9,7              | 9,2               | 8,4              | >10,1  | 10,1             | 9,4               | 8,6              |
| 6.                                                                             | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | >128   | 128              | 142               | 162              | >118   | 118              | 132               | 152              |
|                                                                                |                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | >26    | 26               | 33                | 43               | >23    | 23               | 28                | 37               |
| 7.                                                                             | Прикладные навыки          | Метание мяча весом 150 г (м)                                                     | >18    | 18               | 22                | 28               | >12    | 12               | 15                | 20               |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия |                            |                                                                                  |        | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |        | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |

**12-13 лет (четвертая ступень ГТО)**

| № | Наименование | Контрольные | Нормативы |
|---|--------------|-------------|-----------|
|---|--------------|-------------|-----------|

| п/п                    | испытания                         | упражнения<br>(тесты)                                                                              | Мальчики |       |       |       | Девочки |       |       |       |
|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|
|                        |                                   |                                                                                                    | Н        | С     | ВС    | В     | Н       | С     | ВС    | В     |
| Обязательные испытания |                                   |                                                                                                    |          |       |       |       |         |       |       |       |
| 1.                     | Скоростные качества               | Бег 30 м (с)                                                                                       | >5,8     | 5,8   | 5,4   | 5,0   | >6,1    | 6,1   | 5,7   | 5,2   |
|                        |                                   | Бег 60 м (с)                                                                                       | >11,1    | 11,1  | 10,2  | 9,4   | >11,5   | 11,5  | 10,7  | 9,9   |
| 2.                     | Выносливость                      | Бег 1500 м<br>(мин, с)                                                                             | >8:30    | 8:30  | 7:55  | 6:40  | >9:10   | 9:10  | 8:15  | 7:03  |
|                        |                                   | Бег на лыжах<br>на 2 км (мин, с)                                                                   | >14:30   | 14:30 | 13:35 | 12:15 | >15:20  | 15:20 | 14:20 | 13:10 |
|                        |                                   | Кросс на 3 км<br>(по<br>пересеченной<br>местности)<br>мин, с                                       | >18:55   | 18:55 | 17:05 | 15:45 | >21:30  | 21:30 | 19:40 | 17:15 |
| 3.                     | Сила                              | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)                        | >3       | 3     | 5     | 8     | -       | -     | -     | -     |
|                        |                                   | Подтягивание<br>из виса на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см (количество<br>раз)                   | >10      | 10    | 16    | 24    | >8      | 8     | 12    | 18    |
|                        |                                   | Сгибание и<br>разгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу<br>(количество<br>раз)     | >12      | 12    | 18    | 29    | >6      | 6     | 9     | 15    |
| 4.                     | Гибкость                          | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи<br>– см) | >+3      | +3    | +5    | +9    | >+4     | +4    | +6    | +13   |
| Испытания по выбору    |                                   |                                                                                                    |          |       |       |       |         |       |       |       |
| 5.                     | Координация                       | Челночный бег<br>3х10 м                                                                            | >9,2     | 9,2   | 8,5   | 7,7   | >9,6    | 9,6   | 8,9   | 8,0   |
| 6.                     | Скоростно-<br>силовые<br>качества | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                          | >147     | 147   | 162   | 183   | >132    | 132   | 147   | 167   |
|                        |                                   | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(количество раз<br>за 1 мин)            | >31      | 31    | 37    | 47    | >27     | 27    | 31    | 41    |
| 7.                     | Прикладные                        | Метание мяча                                                                                       | >23      | 23    | 27    | 34    | >15     | 15    | 19    | 23    |

|                                                                                |        |                 |  |                  |                   |                  |  |                  |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--|------------------|-------------------|------------------|--|------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                | навыки | весом 150 г (м) |  |                  |                   |                  |  |                  |                   |                  |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия |        |                 |  | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |  | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |

### 14-15 лет (пятая ступень ГТО)

| №<br>п/<br>п           | Наименовани<br>е испытания        | Контрольные<br>упражнения<br>(тесты)                                                               | Нормативы |       |       |       |         |       |       |       |
|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|
|                        |                                   |                                                                                                    | Юноши     |       |       |       | Девушки |       |       |       |
|                        |                                   |                                                                                                    | Н         | С     | BC    | В     | Н       | С     | BC    | В     |
| Обязательные испытания |                                   |                                                                                                    |           |       |       |       |         |       |       |       |
| 1.                     | Скоростные<br>качества            | Бег 30 м (с)                                                                                       | >5,4      | 5,4   | 5,0   | 4,6   | >5,7    | 5,7   | 5,3   | 4,9   |
|                        |                                   | Бег 60 м (с)                                                                                       | >9,7      | 9,7   | 9,1   | 8,1   | >10,8   | 10,8  | 10,2  | 9,5   |
| 2.                     | Выносливость                      | Бег 2000 м<br>(мин, с)                                                                             | >10:10    | 10:10 | 9:27  | 8:00  | >12:40  | 12:40 | 11:27 | 9:55  |
|                        |                                   | Бег на лыжах<br>на 3 км (мин, с)                                                                   | >16:55    | 16:55 | 15:55 | 14:10 | >19:55  | 19:55 | 18:05 | 16:40 |
|                        |                                   | Кросс на 3 км<br>(по<br>пересеченной<br>местности)<br>мин, с                                       | >16:55    | 16:55 | 15:45 | 14:10 | >19:55  | 19:55 | 18:05 | 16:40 |
| 3.                     | Сила                              | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)                        | >5        | 5     | 9     | 13    | -       | -     | -     | -     |
|                        |                                   | Подтягивание<br>из виса на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см (количество<br>раз)                   | >12       | 12    | 18    | 25    | >9      | 9     | 13    | 19    |
|                        |                                   | Сгибание и<br>разгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу<br>(количество<br>раз)     | >19       | 19    | 25    | 37    | >7      | 7     | 11    | 16    |
| 4.                     | Гибкость                          | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи<br>– см) | >+4       | +4    | +6    | +11   | >+5     | +5    | +8    | +15   |
| Испытания по выбору    |                                   |                                                                                                    |           |       |       |       |         |       |       |       |
| 5.                     | Координация                       | Челночный бег<br>3x10 м                                                                            | >8,2      | 8,2   | 7,7   | 7,1   | >9,1    | 9,1   | 8,7   | 7,9   |
| 6.                     | Скоростно-<br>силовые<br>качества | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя                                                         | >167      | 167   | 193   | 218   | >148    | 148   | 162   | 183   |

|                                                                                |                   |                                                                          |     |                  |                   |                  |     |                  |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|-------------------|------------------|-----|------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                |                   | ногами (см)                                                              |     |                  |                   |                  |     |                  |                   |                  |
|                                                                                |                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | >34 | 34               | 40                | 50               | >31 | 31               | 35                | 44               |
| 7.                                                                             | Прикладные навыки | Метание мяча весом 150 г (м)                                             | >30 | 30               | 35                | 41               | >19 | 19               | 21                | 27               |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия |                   |                                                                          |     | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |     | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |

### 16-17 лет (шестая ступень ГТО)

| №<br>п/п               | Наименование<br>испытания | Контрольные<br>упражнения<br>(тесты)                                             | Нормативы |       |       |       |         |       |       |       |
|------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|
|                        |                           |                                                                                  | Юноши     |       |       |       | Девушки |       |       |       |
|                        |                           |                                                                                  | Н         | С     | ВС    | В     | Н       | С     | ВС    | В     |
| Обязательные испытания |                           |                                                                                  |           |       |       |       |         |       |       |       |
| 1.                     | Скоростные<br>качества    | Бег 60 м (с)                                                                     | >9,0      | 9,0   | 8,4   | 7,9   | >10,7   | 10,7  | 9,9   | 9,2   |
|                        |                           | Бег 100 м (с)                                                                    | >14,8     | 14,8  | 14,1  | 13,2  | >17,9   | 17,9  | 16,9  | 15,8  |
| 2.                     | Выносливость              | Бег 2000 м<br>(мин, с)                                                           | -         | -     | -     | -     | >12:40  | 12:40 | 11:27 | 9:55  |
|                        |                           | Бег 3000 м<br>(мин, с)                                                           | >15:20    | 15:20 | 14:10 | 12:20 | -       | -     | -     | -     |
|                        |                           | Бег на лыжах<br>на 3 км (мин, с)                                                 | -         | -     | -     | -     | >20:30  | 20:30 | 18:35 | 16:40 |
|                        |                           | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)                                                 | >27:55    | 27:55 | 25:45 | 23:40 | -       | -     | -     | -     |
|                        |                           | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин,с)                | -         | -     | -     | -     | >19:25  | 19:25 | 17:35 | 16:05 |
|                        |                           | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин,с)                | >27:00    | 27:00 | 25:00 | 23:00 | -       | -     | -     | -     |
| 3.                     | Сила                      | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)      | >8        | 8     | 12    | 15    | -       | -     | -     | -     |
|                        |                           | Подтягивание<br>из виса на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см (количество<br>раз) | -         | -     | -     | -     | >10     | 10    | 14    | 20    |
|                        |                           | Сгибание и<br>разгибание и<br>разгибание рук                                     | >25       | 25    | 32    | 43    | >8      | 8     | 12    | 17    |

|                                                                                |                            |                                                                          |      |                  |                   |                  |      |                  |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------|------------------|-------------------|------------------|------|------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                |                            | в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                                 |      |                  |                   |                  |      |                  |                   |                  |
| 4.                                                                             | Гибкость                   | Наклон вперед и положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)   | >+6  | +6               | +8                | +13              | >+7  | +7               | +9                | +16              |
| Испытания по выбору                                                            |                            |                                                                          |      |                  |                   |                  |      |                  |                   |                  |
| 5.                                                                             | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | >192 | 192              | 213               | 235              | >157 | 157              | 173               | 188              |
|                                                                                |                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | >35  | 35               | 41                | 51               | >32  | 32               | 37                | 45               |
| 7.                                                                             | Прикладные навыки          | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                              | -    | -                | -                 | -                | >12  | 12               | 17                | 22               |
|                                                                                |                            | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                              | >27  | 27               | 30                | 36               | -    | -                | -                 | -                |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия |                            |                                                                          |      | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |      | 5<br>бро-<br>нза | 5<br>сере-<br>бро | 6<br>золо-<br>то |

### 18 лет (седьмая ступень ГТО)

| №<br>п/п               | Наименование<br>испытания | Контрольные<br>упражнения<br>(тесты)                              | Нормативы |       |       |       |         |       |       |       |
|------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|
|                        |                           |                                                                   | Юноши     |       |       |       | Девушки |       |       |       |
|                        |                           |                                                                   | Н         | С     | ВС    | В     | Н       | С     | ВС    | В     |
| Обязательные испытания |                           |                                                                   |           |       |       |       |         |       |       |       |
| 1.                     | Скоростные<br>качества    | Бег 60 м (с)                                                      | >8,9      | 8,9   | 8,4   | 7,9   | >10,7   | 10,7  | 9,9   | 9,2   |
|                        |                           | Бег 100 м (с)                                                     | >14,8     | 14,8  | 14,1  | 13,2  | >17,9   | 17,9  | 16,9  | 15,8  |
| 2.                     | Выносливость              | Бег 2000 м<br>(мин, с)                                            | -         | -     | -     | -     | >12:20  | 12:20 | 11:05 | 9:40  |
|                        |                           | Бег 3000 м<br>(мин, с)                                            | >15:20    | 15:20 | 14:10 | 12:20 | -       | -     | -     | -     |
|                        |                           | Бег на лыжах<br>на 3 км (мин, с)                                  | -         | -     | -     | -     | >20:30  | 20:30 | 18:40 | 16:40 |
|                        |                           | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)                                  | >28:00    | 28:00 | 25:40 | 23:30 | -       | -     | -     | -     |
|                        |                           | Кросс на 3 км<br>(бег по<br>пересеченной<br>местности)<br>(мин,с) | -         | -     | -     | -     | >19:20  | 19:20 | 17:40 | 16:10 |
|                        |                           | Кросс на 3 км<br>(бег по                                          | >27:00    | 27:00 | 25:00 | 23:00 | -       | -     | -     | -     |

|                                                                                |                            |                                                                                  |      |             |              |             |      |             |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|--------------|-------------|------|-------------|--------------|-------------|
|                                                                                |                            | пересеченной местности)<br>(мин,с)                                               |      |             |              |             |      |             |              |             |
| 3.                                                                             | Сила                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | >8   | 8           | 12           | 15          | -    | -           | -            | -           |
|                                                                                |                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)                | -    | -           | -            | -           | >10  | 10          | 14           | 20          |
|                                                                                |                            | Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)     | >25  | 25          | 32           | 43          | >8   | 8           | 12           | 17          |
| 4.                                                                             | Гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | >+6  | +6          | +8           | +13         | >+7  | +7          | +9           | +16         |
| Испытания по выбору                                                            |                            |                                                                                  |      |             |              |             |      |             |              |             |
| 5.                                                                             | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | >192 | 192         | 213          | 233         | >157 | 157         | 173          | 188         |
|                                                                                |                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | >34  | 34          | 41           | 51          | >31  | 31          | 37           | 45          |
| 7.                                                                             | Прикладные навыки          | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                                      | -    | -           | -            | -           | >13  | 13          | 16           | 20          |
|                                                                                |                            | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                      | >27  | 27          | 29           | 36          | -    | -           | -            | -           |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия |                            |                                                                                  |      | 5<br>бронза | 5<br>серебро | 6<br>золото |      | 5<br>бронза | 5<br>серебро | 6<br>золото |