

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Угличского муниципального района

Принята:
на педагогическом совете

25 мая 2021 года

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

 Ражев А.В.
14 августа 2021 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации
образовательной программы: **9 мес.**

Возраст обучающихся: **6-18 лет**

Разработчики:
Тренеры-преподаватели
Фоминых Елена Анатольевна
Белоусов Евгений Николаевич
Смирнов Алексей Анатольевич

Содержание

	<i>стр</i>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	5
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	6
3. Содержание программы	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Практическая подготовка	9
3.3. Специальная физическая подготовка	10
3.4. Техническая и тактическая подготовки	11
3.5. Медицинское обследование	12
4. Обеспечение реализации образовательной программы.	13
5. Мониторинг образовательных результатов	14
Перечень информационного обеспечения	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;

- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;

- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»;

- Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, а также не понимания основных процессов протекающих в их организмах, связанных с взрослением. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Форма построения занятий специально разработана для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет значимость представленной программы.

Характеристика, отличительные особенности лыжных гонок.

Лыжные гонки — это вид лыжного спорта, в котором участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS - Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

Техника лыжных гонок. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих

действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах - коньковый (свободный) и классический.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияет на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях начального уровня.

Основная цель программы - обучение детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в двигательной активности, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени несовершеннолетних.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике лыжных гонок;

- подготовка и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» выражается в следующем. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 6 лет. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» - 9 месяцев.

Ожидаемые результаты - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение знаний по истории развития избранного вида спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 часов	226 часов

2.1. Учебный план.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1		1	1		9
2	Общая физическая подготовка	16	14	14	15	10	12	13	13	12	119
3	Специальная физическая подготовка	8	6	6	8	5	8	8	8	5	62
4	Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	2	30
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий									
6	Медицинское обследование		1							1	2
	Контрольные нормативы									4	4
	Всего	26	26	26	28	20	24	26	26	24	226

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане - графике.

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2022 г..

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписания. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы:

зимние с 1.01.2022 - 8.01.2022.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

4 ноября - День народного единства

5 ноября- перенос выходного дня с субботы 2 января.

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;

7 января — Рождество Христово;

23 февраля — День защитника Отечества;

8 марта — Международный женский день;

1 мая — Праздник Весны и Труда;

9 мая — День Победы.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера.

3. Содержание программы:

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовке на занятиях.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных лыжников.

Тема 5,6. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Понятие по спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (2 часа) Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки. (2 часа) Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Учебно-тренировочное занятие - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. (2 часа)

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 11. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тема 12. Соревновательная подготовка.

3.2. Практическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и

исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

1.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах.

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

1.1.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

1.1.5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

1.1.6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

1.1.7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощённым правилам).

3.3. Специальная физическая подготовка.

3.1.1. Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 15-30 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

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

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

3.1.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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

3.4. Техническая подготовка, тактическая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.5. Игровая и соревновательная подготовка.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с

целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

3.6. Медицинское обследование.

Наличие справки из физкультурного диспансера является обязательным требованием при зачислении в детско-юношескую спортивную школу. В процессе тренировочных занятий обучающимся постоянно приходится переносить повышенные физические нагрузки, которые должны контролироваться тренером-преподавателем и которые можно давать только обучающимся не имеющим медицинских противопоказаний. Поэтому прохождение медицинского обследования включено в учебный план, как его неотъемлемая часть.

3.7. Контрольные испытания.

Конечным продуктом любой тренировочной деятельности являются различные контрольные испытания и соревнования, которые могут проводиться в различных форматах: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в первенствах ДЮСШ; тесты на определение уровня развития физических качеств.

4. Обеспечение.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Форма обучения в МАОУ ДО ДЮСШ - очная. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования.

Наполняемость группы: от 14 до 25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

4.1. Кадровое обеспечение

К работе с программой допускаются специалисты, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, наличие педагогического образования или профессиональной переподготовки, желательный опыт педагогической работы с детьми, соответствие требованиям законодательства РФ к педагогам.

4.2. Условия наполняемости групп и зачисления обучающихся

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во человек	Кол-во занятий в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	6 – 18 лет	14-25	2-3	Прирост показателей по ОФП

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься волейболом на основании стартовой диагностики показателей ОФП и при наличии справки от врача-педиатра с допуском к занятиям по виду спорта.

5. Мониторинг образовательных результатов

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; -
- учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков;
- саморегуляция - принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки. Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе. Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

5.1. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

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 вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья. 3.2.

Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса

вперёд. 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под

тупым углом. 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется

равномерно по всей стопе. 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка

дыхания. 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди. 4. Исходная

поза отталкивания палками: 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на

уровне креплений; в) позади креплений. 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты;

в) отведены в сторону; г) находятся снизу. 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и

наружу; в) вперёд и внутрь. 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется

равномерно по всей стопе. 5. Отталкивание палками. 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б)

туловищем и руками; в) только туловищем. 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б)

на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе. 5.3. Кисти рук по отношению к

коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне. 6. Поза окончания отталкивания. 6.1. Палки: а)

составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками. 6.2. Держание палок: а)

положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках. 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ» 1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось. 2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого. 3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону. 4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность. 5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное. 6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания. 7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания. 8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены. 9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед. 10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад. 11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены на зад; в) отведены в стороны. 12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ 1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах. 2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается. 3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке. 4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется 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.

5.2 Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений. 2.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. - вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний. 2.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. - упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание - до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова,

туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число. 2.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. - лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. 2.1.4. Поднимание туловища из положения вис на высокой перекладине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. - вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Согнуть ноги и носками обеих ног одновременно коснуться перекладины. Методические указания: фиксируется максимальное количество касаний в одной попытке. Упражнение выполняется на перекладине. 2.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время. 2.1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время. 2.1.7. Бег 1000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время. 2.1.8. Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическими свободным стилями от 1км. до 10 км. Критерием, служит минимальное время. 2.2. Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает в себя оценку следующих элементов: выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения.

5.2. Педагогический контроль. Контрольные показатели.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. - вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же тактической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. - упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание

- до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. - носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Критерием служит максимальный результат.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. - лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. - скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых

заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

5.3.Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

**2. Переводные нормативы по общей физической подготовке для
спортивно-оздоровительного этапа.**

ДЕВУШКИ

№	Контрольные показатели	Баллы	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	22-выше	26-выше	28-выше	30-выше	32-выше	33-выше	35-выше	37-выше
		4	18-21	23-25	24-27	25-29	29-31	29-32	30-34	32-36
		3	16-20	19-22	19-23	20-24	23-28	25-28	26-29	26-31
		2	12-16	16-18	16-18	16-19	17-22	19-24	20-25	20-25
		1	11-ниже	15-ниже	15-ниже	15-ниже	16-ниже	18-ниже	19-ниже	19-ниже
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	158-выше	168-выше	175-выше	180-выше	192-выше	205-выше	220-выше	230-выше
		4	150-157	160-167	168-174	170-179	182-191	185-204	200-219	210-229
		3	141-149	151-159	160-167	158-169	169-181	172-184	180-199	188-209
		2	130-140	140-150	148-159	151-157	158-168	160-171	169-179	175-187
		1	129-	139-ниже	147-ниже	150-ниже	157-ниже	159-ниже	168-ниже	174-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	12.1 -ниже	11.1 -ниже	10.7-ниже	10.4-ниже	10.1-ниже	9.7-ниже	9.5-ниже	9.4-ниже
		4	12.2-12.6	11.2-11.6	10.8-11.2	10.5-10.9	10.2-10.7	9.8-10.4	9.6-10.1	9.5-9.9
		3	12.7-13.1	11.7-12.1	11.3-11.8	11.0-11.6	10.8-11.3	10.5-11.0	10.2-10.7	10.0-10.7
		2	13.2-13.7	12.2-12.7	11.9-12.5	11.7-12.2	11.4-11.9	11.1-11.6	10.8-11.4	10.8-11.4
		1	13.8-выше	12.8-выше	12.6-выше	12.3-выше	12.0-выше	11.7-выше	11.5-выше	11.5-выше
4.	Кросс 1000 м (сек)	5	-	-	4.40-ниже	4.25-ниже	4.10-ниже	3.50-	3.40-	3.30-
		4	-	-	4.41-4.56	4.26-4.42	4.11-4.35	3.51-4.10	3.41-4.06	3.31-3.55
		3	-	-	4.57-5.12	4.43-5.05	4.36-4.59	4.11-4.35	4.07-4.28	3.56-4.20
		2	-	-	5.13-5.40	5.06-5.30	5.00-5.23	4.36-5.05	4.29-4.55	4.21-4.50
		1	-	-	5.41-выше	5.31-выше	5.24-выше	5.06-выше	4.56-выше	4.51-выше
5.	Кросс 500 м (сек)	5	5.20-ниже	4.20-ниже	-	-	-	-	-	-
		4	5.21-5.40	4.21-4.40	-	-	-	-	-	-
		3	5.41-5.10	4.41-5.10	-	-	-	-	-	-
		2	6.11-6.30	5.11-5.30	-	-	-	-	-	-
		1	6.31-выше	5.31-выше	-	-	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища из положения лежа (кол. раз за 30 сек.)	5	-	-	25-выше	26-выше	27-выше	28-выше	28-выше	28-выше
		4	-	-	24-20	25-21	26-23	27-24	27-24	27-24
		3	-	-	19-15	20-16	22-17	23-18	23-18	23-18
		2	-	-	14-12	15-13	16-14	17-15	17-15	17-15
		1	-	-	11-ниже	12-ниже	13-ниже	14-ниже	14-ниже	14-ниже

ЮНОШИ

№	Контрольные показатели	баллы	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	30-выше	35-выше	-	-	-	-	-	-
		4	27-29	32-34	-	-	-	-	-	-
		3	24-26	29-31	-	-	-	-	-	-
		2	18-23	23-28	-	-	-	-	-	-
		1	17-ниже	22-ниже	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	166-выше	176-выше	185-выше	195-выше	210-выше	220-выше	250-выше	255-выше
		4	157-165	167-175	175-184	180-194	185-209	195-219	220-249	230-254
		3	147-156	157-166	165-174	169-179	173-184	185-194	206-219	210-229
		2	137-146	147-156	155-164	158-168	162-172	174-184	196-205	200-209
		1	146-ниже	146-ниже	154-ниже	157-ниже	161-ниже	173-ниже	195-ниже	199-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	11.7-ниже	10.7-ниже	10.0-ниже	9.5-ниже	9.0-ниже	8.8-ниже	8.5-ниже	8.3-ниже
		4	11.8-12.3	10.8-11.3	10.1-10.5	9.6-10.0	9.1-9.5	8.9-9.3	8.6-9.0	8.4-8.8
		3	12.4-13.0	11.4-12.0	10.6-11.1	10.1-10.5	9.6-10.0	9.4-9.8	9.1-9.6	8.9-9.4
		2	13.1-13.6	12.1-12.6	11.2-11.8	10.6-11.0	10.1-10.5	9.9-10.3	9.7-10.1	9.5-9.9
		1	13.7-выше	12.7-выше	11.9-выше	11.1-выше	10.6-выше	10.4-выше	10.2-выше	10.0-выше
4.	Кросс 1000 м (сек)	5	-	-	4.25-ниже	4.05-ниже	3.50-ниже	3.35-ниже	3.20-ниже	3.10-ниже
		4	-	-	4.26-4.40	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50	3.21-3.35	3.11-3.25
		3	-	-	4.41-4.55	4.21-4.35	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50	3.26-3.45
		2	-	-	4.56-5.10	4.36-4.50	4.21-4.35	4.06-4.21	3.51-4.10	3.46-4.10
		1	-	-	5.11-выше	4.51-выше	4.36-выше	4.22-выше	4.11-выше	4.11-выше
5.	Кросс 500 м (сек)	5	5.10-ниже	4.10-ниже	-	-	-	-	-	-
		4	5.11-5.40	4.11-4.40	-	-	-	-	-	-
		3	5.41-5.00	4.41-5.00	-	-	-	-	-	-
		2	5.01-6.20	5.01-5.20	-	-	-	-	-	-
		1	6.21-выше	5.21-выше	-	-	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища на перекладине.	5	-	-	4	6	7	8	9	10
		4	-	-	3	5	6	7	8	9
		3	-	-	2	4	5	6	7	8
		2	-	-	1	2	3	4	5	5
		1	-	-	0	0	1	2	3	4
7.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	5	-	-	7-выше	8-выше	10-выше	13-выше	16-выше	18-выше
		4	-	-	5-6	6-7	8-9	10-12	13-15	15-17
		3	-	-	3-4	3-5	6-7	7-9	9-12	10-14
		2	-	-	1-2	1-2	3-5	4-6	5-8	5-9
		1	-	-	0	0	2-ниже	3-ниже	4-ниже	4-ниже

Список информационных источников

Список литературных источников

1. Бутин И.М., «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003
2. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Дорофеев В.Г. «Лыжные гонки. Непременное условие роста результатов» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 58 — 61.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чударкин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989
7. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие - Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
8. Капланский В.Е. «Тренировка юного лыжника - гонщика (подготовительный период)» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 61 - 63.
9. Капланский В.Е. «Тренировка юного лыжника - гонщика (соревновательный и переходный периоды)» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр. 53 - 58.
10. Капланский В.Е. «Самоконтроль в тренировке юного лыжника» - журнал «Физическая культура» № 8 2003г. Стр. 51 - 58.
11. Капланский В.Е. «Режим, гигиена и питание юного лыжника» - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005г. Стр. 72 - 79
12. Кулеман Э. «Питание для выносливости» Мурманск 2005г. Стр.192.
13. Лепешкин В.А. «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. Стр. 27 -32.
14. Лепешкин В.А. «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. Стр. 33 -38.
15. Луньков С.М. «Как оптимизировать круглогодичную подготовку юных лыжников - гонщиков» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр.59 -60.
16. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990
18. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера - наука побеждать» Москва «АСТ АСТРЕЛЬ» 2003г. 863стр.
19. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и спорт, 1999
20. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995

Используемые интернет-сайты:

1. Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru
2. Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru)