

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Большеулуйская спортивная школа»

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
МБУ ДО «БСШ»

Протокол № 1 от « 28 » 08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «БСШ»
А.А. Редькова



Приказ № 71 от « 28 » 08 2023 г

***Дополнительная общеразвивающая программа
вид спорта «Лыжные гонки»***

Уровень: оздоровительный
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 7-17 лет. Срок реализации – 5 лет

Программу разработали:
Заместитель директора по УВР
Васильев Иван Юрьевич

тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Кощенко Татьяна Ивановна

с. Большой Улуй
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
- нормативные основы разработки	3
- направленность программы	3
- актуальность программы	3
- отличительные особенности программы	3
- адресат программы	3
- объём, формы обучения, срок освоения, режим занятий	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3.1. Учебный план Программы	5
3.2. Календарно-тематическое планирование	9
4. ПЛАНУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ	18
5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
5.1. Условия реализации программы	19
5.2. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы	20
5.3. Методические материалы	22
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

1. Пояснительная записка

Нормативные основы разработки.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. ФЗ №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018);

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерство образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Направленность программы – физкультурно-спортивная, призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Отличительной особенностью - программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающихся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы - дополнительная общеразвивающая Программа разработана для обучающихся 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объём, формы обучения, возраст обучающихся, срок освоения, режим занятий.

Объём программы: Общее количество учебных часов в год, запланированных на весь период обучения составляет ежегодно 234 ак/часа и включает теоретические и практические задания;

Форма обучения – очная; дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, деятельность в команде, могут предусматривать лекции, практические занятия, мастер-классы, различные игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных, тренировочных занятий.

Срок освоения программы 5 лет.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

Наполняемость учебной группы 15 человек.

Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

2. Цели и задачи программы

Цель - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и

повышение функциональных возможностей организма;

- обучить учащихся технике и тактике избранного вида спорта.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;

- развивать двигательные способности посредством лыжных гонок;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая	18	18	18	18	18
2	Общая физическая	81	81	81	81	81
3	Специальная физическая	45	45	45	45	45
4	Техническая	36	36	36	36	36
5	Тактическая	18	18	18	18	18
6	Интегральная (игровая)	18	18	18	18	18
7	Соревновательная	12	12	12	12	12
8	Аттестация	6	6	6	6	6
Общее количество часов		234	234	234	234	234

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	18	18		Зачет
2	Общая физическая	81	1	80	Зачет
3	Специальная физическая	45	1	44	Зачет
4	Техническая	36	2	34	Зачет
5	Тактическая	18	1	17	Зачет
6	Интегральная (игровая)	18	1	17	Зачет
7	Соревновательная	12	1	11	Участие в соревнованиях
8	Аттестация	6	1	5	Сдача нормативов
	Всего:	234	26	208	

Выбор тем и упражнений определяется тренером в зависимости от возраста и года обучения занимающихся.

Раздел 1 Теория

Темы: История развития лыжного спорта. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства. Основы спортивной подготовки в тренировочном процессе. Сведения о строении и функциях организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Гигиенические знания, умения и навыки. Врачебный контроль. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Требования к технике безопасности.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, бег 60 м., ОРУ, бег обычный, спиной вперед, скрестными шагами и приставным шагом. Упражнения для развития быстроты: ускорения на короткие отрезки, упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных вариантов, бег под уклон, бег на месте с опорой (тах частота движений), подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры, эстафетный бег. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах, упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде);, упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина). Упражнения с преодолением веса собственного тела – эффективное средство базовой подготовки спортсменов: гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине и т.п.), легкоатлетические прыжковые упражнения, однократные и "короткие" прыжковые упражнения; упражнения с преодолением препятствий.

Упражнения для развития и совершенствования общей выносливости. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время. Смешанное передвижение, бег с умеренной скоростью по пересеченной местности, бег на средние и длинные дистанции (по дорожке

и кросс), плавание на средние и длинные дистанции, подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта.

Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки, основные средства СФП.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена не только на развитие специфических двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма применительно к условиям соревновательной деятельности, но и овладение всеми способами передвижения на лыжах.

Практика:

Основными средствами СФП являются:

- передвижение на лыжах;
- передвижение на лыжероллерах;
- передвижение по искусственным трассам;
- специализированные тренажерные устройства, позволяющие моделировать тренировочную нагрузку;
- специально подготовительные упражнения;
- смешанное передвижение (бег с имитацией в подъем).

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы: 1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. 2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

Раздел 4 Техническая подготовка

Теория: Методика обучения общим основам владения лыжами, методы овладения техникой лыжного спорта, упражнения, способы и средства.

Практика:

Овладение лыжами как снарядом. Развитие чувства сцепления лыжи со снегом.

Упражнения: повороты на месте, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный четырехшажный ход, переходы с хода на ход, подъемы, спуски, торможения, повороты, преодоление препятствий.

Раздел 5 Тактическая подготовка

Теория: Задачи и средства тактической подготовки.

Тактическая подготовка лыжника заключается в овладении тактикой применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных соперников в зависимости от внешних условий. Специальная тактическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий и участия в соревнованиях различного масштаба.

Тактическое мастерство лыжников основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять задуманный план гонки (соревнования). Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.

Практика:

Элементы тактики в тренировочных занятиях, контрольных стартах и на соревнованиях:

а) применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни;

б) выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления и т.д.;

в) овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;

г) овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника;

д) умение правильно оценивать свою подготовленность до составления тактического плана;

е) изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к основным соревнованиям.

Изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф, состояние и возможные изменения лыжни в ходе соревнований, стартовый номер, возможные изменения погоды.

Изучение возможных противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовки.

Анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой тактики.

Наибольшее значение в тактической подготовке имеет овладение техникой способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Важным средством обучения тактике является повторное прохождение различных по длине и рельефу отрезков дистанции.

Не менее важно в ходе тактической подготовки воспитывать у лыжников умение правильно распределять силы на дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения дистанции и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнинах. В ходе занятий лыжник должен овладеть приемами борьбы с противниками, стартовавшими значительно раньше или позже него, используя при этом информацию тренера и свой опыт.

Раздел 6 Интегральная подготовка (игровая)

Теория: Правила спортивных и подвижных игр

Практика: Спортивные и подвижные игры. Пионербол, волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности. Игры на лыжах: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» и т. д

Раздел 7 Соревнования

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Обязанности судей. Методика судейства.

Практика. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Раздел 8 Аттестация

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма занятия
1	Техника безопасности во время следования к месту занятий. Правила поведения в спортивной школе и на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях.		2	1		тренировка
				1		тренировка
2	Правила спортивных и подвижных игр		2	1		тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
3	Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.		2	1		тренировка
	ОФП. ОРУ. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 30, 60, 100м				1	тренировка
4	ОФП. КОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.		2		1	тренировка
	ТП. Задачи и средства тактической подготовки			1		тренировка
5	ОФП. КОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с элементами старта.		2		1	тренировка
	Значение специальной физической подготовки, основные средства СФП.			1		тренировка
6	СФП. Изучение имитации одновременного одношажного хода		2		1	тренировка
	СФП. Изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
7	Методика обучения общим основам владения лыжами		2	1		тренировка
	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног				1	тренировка
8	Аттестация		2	0,5	0,5	тренировка
	Аттестация				1	тренировка

9	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации одновременного бесшажного хода				1	тренировка
10	ОФП. КОРУ. КУ для развития быстроты		2		1	тренировка
	СФП. Изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
11	ОФП. Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м.		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Спортивные и подвижные игры.				1	тренировка
12	СФП. Изучение имитации одновременного одношажного хода .		2		1	тренировка
	ТП. Применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни.				1	тренировка
13	Методы овладения техникой лыжного спорта, упражнения, способы и средства.		2	1		тренировка
	ОФП. КОРУ. КСУ. Беговые упражнения				1	тренировка
14	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: выносливости		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации одновременного бесшажного хода				1	тренировка
15	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2		1	тренировка
	ТХП. Попеременный двухшажный ход . Обучение элементам хода				1	тренировка
16	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	СФП. Изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
17	ОФП, КОРУ. Прыжковые упражнения, беговые эстафеты, комплекс упражнений на развитие координации		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
18	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития		2		1	тренировка

	физических качеств: координации					
	ТХП. Попеременный двухшажный ход . Обучение элементам хода				1	тренировка
19	Правила соревнований, их организация и проведение. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.		2	1		тренировка
				1		тренировка
20	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Соревнования		2	0,5	0,5	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
21	ТП. Овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени		2		1	тренировка
					1	тренировка
22	ОФП. Комплекс общеразвивающих упражнений и силовых упражнений		2		1	тренировка
	Интегральная (игровая) подготовка Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками»				1	тренировка
23	ОФП. Комплекс ОРУ и беговых упражнений. Кувырки вперед и назад, приседания на месте		2		1	тренировка
	СФП. Имитационные упражнения. Изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
24	ОФП Изучение комплекса силовых упражнений (КСУ), КОРУ		2		1	тренировка
	ТП. Выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления				1	тренировка
25	Понятие о лыжных гонках как виде спорта. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Краткий обзор развития лыжного спорта в районе, Красноярском крае, России. Развитие лыжного спорта в мире. Международная Федерация лыжных гонок (FIS).		2	1		тренировка
				1		тренировка
26	ОФП. КОРУ. КУ для развития выносливости		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации одновременного бесшажного хода				1	тренировка
27	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц		2		1	тренировка

	туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног					
	СФП. Изучение техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода				1	тренировка
28	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	ТХП. Попеременный двухшажный ход . Обучение работе палками. Выполнение хода в целом				1	тренировка
29	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
30	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2		1	тренировка
	СФП. Изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
31	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного бесшажного хода				1	тренировка
32	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
33	ОФП Изучение комплекса силовых упражнений (КСУ), КОРУ		2		1	тренировка
	СФП. Изучение техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода				1	тренировка
34	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Комплекс ГТО. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и качественное долголетие людей. Социальное значение спорта. Возникновение и история олимпийского движения. Зимние олимпийские игры.		2	1		тренировка
				1		тренировка
35	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения.		2		1	тренировка

	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
36	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упр.		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
37	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: выносливости		2		1	тренировка
	ТП. Овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени				1	тренировка
38	СФП. КОРУ, изучение техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода		2		1	тренировка
					1	тренировка
39	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2		1	тренировка
	СФП. изучение техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода				1	тренировка
40	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
41	Аттестация		2	0,5	0,5	тренировка
	Аттестация				1	тренировка
42	ТХП. Повороты на месте. (переступанием, махом, прыжком. Освоение подготовительных упражнений. Перенос лыжи маховым движением и плотная постановка на снег. Перенос палок. Постоянное сохранение трех точек опоры)		2		1	тренировка
	ТХП. Попеременный двухшажный ход . Обучение работе палками. Выполнение хода в целом				1	тренировка
43	ОФП. КОРУ. Упражнения с отягощениями.		2		1	тренировка
	СФП. Изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
44	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи, основное содержание. Понятия «объем», «интенсивность» тренировочных нагрузок. Виды		2	1		тренировка

	подготовки лыжника. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды и характер соревнований по лыжным гонкам. Формы восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.			1		тренировка
45	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2		1	тренировка
	ТП. Выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления				1	тренировка
46	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного бесшажного хода				1	тренировка
47	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
48	ОФП. ОРУ. КУ для развития ловкости		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
49	ОФП. КОРУ. КУ для развития быстроты.		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации техники поворотов				1	тренировка
50	ОФП. КОРУ. КУ для развития гибкости		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
51	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2		1	тренировка
	ТХП. Повороты на месте. (переступанием, махом, прыжком. Освоение подготовительных упражнений. Перенос лыжи маховым движением и плотная постановка на снег. Перенос палок. Постоянное сохранение трех точек опоры)				1	тренировка
52	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации поворотов на месте				1	тренировка
53	СФП. Совершенствование техники имитации одновременно-одношажного		2		1	тренировка

	конькового лыжного хода					
	ТХП. Одновременный бесшажный ход (одновременное отталкивание палками под небольшой уклон. Постепенное усложнение условий выполнения хода.)				1	тренировка
54	ТП. Овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника		2		1	тренировка
					1	тренировка
55	СФП. Совершенствование имитации одновременного бесшажного хода				1	тренировка
	ТХП. Одновременный одношажный ход. (согласование начала толчка руками с окончанием отталкивания ногой. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками, освоение других вариантов)		2		1	тренировка
56	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода				1	тренировка
57	ОФП. КОРУ. Упражнения для развития силы				1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.		2		1	тренировка
58	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: выносливости				1	тренировка
	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2		1	тренировка
59	Физиологическое представление о спортивной тренировке. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта. Понятие «спортивная форма», фазы развития, критерии её оценки. Понятие о тренированности, её критерии и оценка.		2		1	тренировка
	Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Средства и методы ликвидации утомления. Патологические состояния в спорте. Переутомление. Перенапряжение.				1	тренировка
60	ТХП. Одновременный двухшажный ход (овладение согласованием двух скользящих шагов с одновременным		2		1	тренировка
					1	тренировка

	отталкиванием палками. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков палками, повышению скорости движения.)					
61	ОФП. КОРУ. Упражнения для развития ловкости.		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
62	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2		1	тренировка
	ТХП. Одновременный бесшажный ход (одновременное отталкивание палками под небольшой уклон. Постепенное усложнение условий выполнения хода.)				1	тренировка
63	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
64	ОФП. КОРУ, КСУ, кроссовая подготовка		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
65	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2		1	тренировка
	ТХП. Одновременный одношажный ход. (согласование начала толчка руками с окончанием отталкивания ногой. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками, освоение других вариантов)				1	тренировка
66	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
67	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
68	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств		2		1	тренировка
	ТП. Умение правильно оценивать свою подготовленность до составления				1	тренировка

	тактического плана				
69	ОФП. КОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств.	2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода			1	тренировка
70	ОФП. КОРУ. Упражнения с отягощениями.	2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.			1	тренировка
71	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода	2		1	тренировка
	ТХП. Одновременный двухшажный ход (овладение согласованием двух скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков палками, повышению скорости движения.)			1	тренировка
72	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: выносливости	2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации поворотов на месте			1	тренировка
73	Костно-мышечная система, её строение и функции. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Состав и функции крови. Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма.	2	1		тренировка
			1		тренировка
74	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.	2		1	тренировка
	ТХП. Подъемы (Ступающим шагом, скользящим шагом, «Лесенкой», «Полуёлочкой», «Ёлочкой»)			1	тренировка
75	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода			1	тренировка
76	ОФП. КОРУ. КУ для развития ловкости.	2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.			1	тренировка

77	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации поворотов на месте				1	тренировка
78	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2		1	тренировка
	ТП. Овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника				1	тренировка
79	ОФП. КОРУ. Упражнения для развития ловкости.		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
80	Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Обязанности судей. Соревнования		2	0,5	0,5	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
81	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	ТХП. Торможения («Плугом», «Упором», Соскальзыванием, Палками, Падением)				1	тренировка
82	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода				1	тренировка
83	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2		1	тренировка
	ТХП. Спуски (основная стойка, высокая стойка, низкая стойка, переходы из одной стойки в другую, изменение стойки в связи с расположением тела над опорой и с широкой и узкой постановкой лыж, спуски с пологих склонов)				1	тренировка
84	ТХП. Подъемы (Ступающим шагом, скользящим шагом, «Лесенкой», «Полуёлочкой», «Ёлочкой»)		2		1	тренировка
	ТХП. Спуски (основная стойка, высокая стойка, низкая стойка, переходы из одной стойки в другую, изменение стойки в связи с расположением тела над опорой и с				1	тренировка

	широкой и узкой постановкой лыж, спуски с пологих склонов				
85	СФП. Совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода	2		1	тренировка
	ТХП. Торможения («Плугом», «Упором», Соскальзыванием, Палками (одной и двумя), Падением)			1	тренировка
86	КОРУ. ТХП. Попеременный четырехшажный ход. (согласование движений рук и ногами (но без скольжения), выполнение хода в целом, постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками.)	2		1	тренировка
				1	тренировка
87	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств	2		1	тренировка
	ТП. Изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к основным соревнованиям.			1	тренировка
88	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	2		1	тренировка
	ТХП. Переходы с хода на ход			1	тренировка
89	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.	2		1	тренировка
	СФП. Изучение имитации одновременного одношажного хода			1	тренировка
90	ОФП. КОРУ. Упражнения для развития выносливости.	2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.			1	тренировка
91	Основы законодательства. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке	2	1		тренировка
	Гигиенические знания, умения и навыки. Основы спортивного питания. Врачебный контроль.		1		тренировка
92	СФП. Изучение имитации одновременного одношажного хода	2		1	тренировка
	ТП. Умение правильно оценивать свою подготовленность до составления тактического плана			1	тренировка

93	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств		2		1	тренировка
	ТХП. Повороты (Переступанием. «Упором». «Плугом». Из «плуга». Из «упора»). На параллельных лыжах.)				1	тренировка
94	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
95	ТХП. Попеременный четырехшажный ход. (согласование движений рук и ногами (но без скольжения), выполнение хода в целом, постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками.)		2		1	тренировка
	ТП. Овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени				1	тренировка
96	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: выносливости		2		1	тренировка
	ТХП. Преодоление препятствий (расположенных ниже и выше поверхности снега, расположенных в глубине)				1	тренировка
97	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
98	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
99	Соревнования		2		1	тренировка
	Соревнования				1	тренировка
100	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2		1	тренировка
	ТХП. Повороты (Переступанием. «Упором». «Плугом». Из «плуга». Из «упора»). На параллельных лыжах.)				1	тренировка
101	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения,		2		1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.				1	тренировка
102	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц		2		1	тренировка

	туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног					
	ТП. Изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к основным соревнованиям.				1	тренировка
103	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств		2		1	тренировка
	СФП. Совершенствование имитации одновременного одношажного хода				1	тренировка
104	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2		1	тренировка
	ТХП. Подъемы (Ступающим шагом, скользящим шагом, «Лесенкой», «Полуёлочкой», «Ёлочкой»)				1	тренировка
105	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: выносливости				1	тренировка
	ТХП. Спуски (основная стойка, высокая стойка, низкая стойка, переходы из одной стойки в другую, изменение стойки в связи с расположением тела над опорой и с широкой и узкой постановкой лыж, спуски с пологих склонов		2		1	тренировка
106	ОФП. КОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				1	тренировка
	ТП. Овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника		2		1	тренировка
107	Режим дня как основа здорового образа жизни. Основные элементы режима дня и их выполнение. Значение и содержание утренней гимнастики. Режим тренировок и отдыха спортсмена. Сон, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Закаливание в спортивной практике. Массаж и самомассаж.		2		1	тренировка
					1	тренировка
108	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2		1	тренировка
	ТХП. Торможения («Плугом», «Упором»,				1	тренировка

	Соскальзыванием, Палками (одной и двумя), Падением)				
109	ОФП. КОРУ. КУ на лыжах для развития физических качеств: координации		2	1	тренировка
	ТХП. Попеременный четырехшажный ход. (согласование движений рук и ногами (но без скольжения), выполнение хода в целом, постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками.)			1	тренировка
110	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.			1	тренировка
111	ОФП. КОРУ. КУ на растягивание, расслабление и координацию движений. КУ в равновесии. Легкоатлетические упражнения.		2	1	тренировка
	ТП. Выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления			1	тренировка
112	ОФП. КОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	1	тренировка
	ТХП. Переходы с хода на ход			1	тренировка
113	ОФП. КОРУ. КУ для развития мышц туловища, КУ для развития мышц и костно-связочного аппарата ног		2	1	тренировка
	ТХП. Преодоление препятствий (расположенных ниже и выше поверхности снега, расположенных в глубине)			1	тренировка
114	ОФП. КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	1	тренировка
	Интегральная подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.			1	тренировка
115	ОФП. КОРУ. Комплекс беговых упражнений (бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Бег 60 м., 100м)		2	1	тренировка
	ТП. Умение правильно оценивать свою подготовленность до составления тактического плана			1	тренировка
116	ОФП.КОРУ. КСУ.		2	1	тренировка
	ТХП. Переходы с хода на ход			1	тренировка
117	Аттестация		2	1	тренировка

4. Планируемый результат программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

В области общей физической подготовки:

- освоение комплекса физических упражнений;
- развитие основных двигательных способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение простейшими основами техники передвижения на лыжах;
- овладение элементами тактики прохождения дистанции;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

В различных видах спорта и подвижных играх:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые двигательные способности в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Условия реализации программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале спортивной школы, лыжной трассе спортивной школы, а также на выездных учебно-тренировочных лыжных трассах. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	15
2.	Крепления лыжные	пар	15
3.	Палки для лыжных гонок	пар	15
4.	Снегоход	штук	1
5.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Весы медицинские	штук	1
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8.	Лыжероллеры	пар	10
9.	Мат гимнастический	штук	5
10.	Секундомер	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	10
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	1

17.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
18.	Эспандер лыжника	штук	5

5.2. Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы

С целью оценки уровня освоения программы обучающимися в спортивной школе ведется текущий контроль.

Время и сроки проведения текущего контроля регламентируются в соответствии с локальными актами спортивной школы.

Целью итоговой аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Контроль осуществляется по следующим направлениям:

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По виду спорта. Знать и уметь выполнять простейшие элементы технических упражнений в избранном виде спорта в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27

2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

5.3. Методические материалы

Информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России.
3. <http://www.flg24.ru/> - Федерация лыжных гонок Красноярского края.
4. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Физкультура.
5. <http://www.azvs-krsk.ru/> – Академия зимних видов спорта.
6. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации.
7. <http://www.fizkulturaisport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.
8. <http://www.anti-doping.ru/> - «Честный спорт» антидопинговая программа.

Литература для родителей:

1. Код таланта. Дэниел Койл. Изд: АСТ, 2011 г.
2. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Фабер, Мазлиш. Изд: Бомбора, 2019 г.
3. Питание юных спортсменов. Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. Изд: Советский спорт, 2012 г.
4. Спортивная анатомия. Торстен Герке. Изд: Попурри, 2018 г.

Литература для обучающихся:

1. Сто великих спортивных достижений. В. И. Малов. Москва: Вече, 2012 г.
2. Олимпийские игры. М. Пегов. Изд: Фома, 2014 г.
3. Самые знаменитые спортсмены России. Д. К. Самин. Москва: Вече, 2001 г.
4. Тайны великих спортсменов. В. И. Малов. Москва: Оникс, 2008 г.
5. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А. И. Мальцев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 г.
6. Звезды спорта. Д. Гордон. Харьков: Фолио, 2003 г.

Для тренера-преподавателя:

1. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. В. Сафонов. Изд: Спорт, 2019 г.
2. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л. В. Волков. Изд: Олимпийская литература. 2002 г.
3. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие. Г.А. Кузьменко, Т.Н. Луговских, Т.К. Ким. Изд: Прометей, 2013 г.

6. Список литературы

1. Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. Лыжные гонки. – Тулома, 2010.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 368 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009.
5. Ковязин В.М., Потапов В.Н., В.Я. Субботин. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. – Тюменский государственный университет, 1997.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
7. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта: Учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2003.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Центр инновационных технологий. Здоровье юного спортсмена (справочное пособие для родителей, тренеров и спортивных врачей). – Москомспорт, 2009.
12. Центр инновационных технологий. Психологическая подготовка спортсмена (методическое пособие). – Москомспорт, 2009.
13. <http://www.skisport.ru/> – Журнал «Лыжный спорт».
14. <http://run-skier.ru/> – Беголыжник: все про лыжные гонки.
15. <http://fizsport.ru/> – О лыжном спорте.