

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»
Центр выявления и поддержки одаренных детей и молодежи
Мурманской области «Полярная звезда»

ПРИНЯТА
экспертным советом
ЦВиПОДиМ МО «Полярная звезда»
Протокол от « 05 » 12 2022г. № 26/1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАОУ МО
«ЦО «Лапландия»
от « 04 » 12 2022г. № 1284

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 12 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 месяц

Составители:
Страхов Владимир Викторович,
директор
ГАОУ МО "МОСШОР по ЗВС";
Ильин Игорь Александрович,
президент
РОО «Федерация лыжных гонок Мурманской области»;
Гоппе Дмитрий Сергеевич,
методист

Мурманск
2022

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно- спортивная.

Уровень программы – продвинутой.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Лыжные гонки**» (далее – Программа) разработана в соответствии следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность и педагогическая целесообразность

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года. В России лыжные гонки имеют большую популярность, историю и традиции. Наши спортсмены по праву считаются одними из сильнейших в мире и успешно конкурируют и обыгрывают отцов-основателей лыжного спорта – скандинавские страны.

Актуальность данной образовательной программы состоит в форме ее реализации – образовательный интенсив. Образовательный интенсив – краткосрочная образовательная программа, которая позволяет увеличить количество образовательных часов, при этом не увеличивая количество учебных дней, что дает возможность изучать, закреплять и совершенствовать необходимые навыки в большем объеме, чем на регулярных занятиях проводимых в спортивных школах, при этом данная программа легко вписывается в их собственные долгосрочные спортивные и образовательные программы направленные на удовлетворение потребности обучающихся в развитии необходимых для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках физических качеств.

Цель: создание условий для совершенствования обучающимися навыков качеств и, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в соревновательном периоде.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки лыжников-гонщиков и предполагает решение следующих **основных задач:**

Образовательные:

- совершенствовать тактические действия лыжников-гонщиков;
- совершенствовать технику лыжных ходов в условиях изменения рельефа местности;
- совершенствовать технику передвижений, поворотов и лыжных стоек;
- актуализировать знания по антидопинговому обеспечению спортсменов.

Развивающие:

- совершенствовать общие физические качества;
- совершенствовать специальные физические качества;
- совершенствовать тактическое мышление при ведении лыжной гонки.

Воспитательные:

- прививать обучающимся соблюдение спортивной этики и дисциплины;

-воспитывать умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше;

-воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, оказывать содействие в профессиональном самоопределении учащихся.

Адресат: обучающиеся спортивных школ Мурманской области по направлению лыжные гонки, отобранные по рекомендациям РОО «Федерация лыжных гонок Мурманской области», и соответствующие критериям отбора согласованными Экспертным советом Центра выявления и поддержки одарённых детей Мурманской области «Полярная звезда», прошедшие углубленный врачебный осмотр (медицинская справка из спортивного диспансера).

Форма реализации: очная (образовательный интенсив).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая.

Продолжительность реализации: 7 дней.

Объем: 38 академических часов.

Режим занятий: 1-2 день – по 2-3 занятия (5 академических часов/ день), 3-5 дни – по 3 занятия (7 академических часов/ день), 6 день – 3 занятия (5 академических часов), 7 день – 1 занятие (2 академических часа).

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Виды занятий: практические занятия, теоретические занятия, мастер-классы, беседы.

Количество обучающихся: 2 группы по 10 обучающихся.

Учебные группы формируются согласно квалификации, возрастным, половым и индивидуальным особенностям обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- совершенствование умения самостоятельно выполнять упражнения и тестовые задания;
- совершенствование умения самостоятельно контролировать физическую нагрузку;
- совершенствование уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи;
- совершенствование способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.
- совершенствование морально-волевых качеств;

Предметные результаты:

- совершенствование технико-тактических действий лыжников гонщиков;
- совершенствование умения проявлять физические качества при выполнении тренировочных заданий;
- совершенствование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- совершенствование быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся ситуациях и условиях гонки, концентрации внимания и распределения внимания;

Метапредметные результаты:

- совершенствование гигиенических и физкультурных навыков, позволяющих вести профилактику заболеваний и нарушений организма;
- совершенствование коммуникативных навыков, позволяющих адаптироваться в новых коллективах и решать конфликтные ситуации;

Учебный план

На основании учебного плана программы тренер составляет планы подготовки.
План-график распределения учебных часов в группах продвинутого
уровня подготовки 12-17 лет

Таблица 1

№ п/п	Темы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	-	20	20	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	-	9	9	Наблюдение
3.	Контрольная тренировка	-	2	2	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	1	4	5	Наблюдение
5.	Психологическая подготовка и инструктажи	2	-	2	Опрос, инструктажи
Итого		3	35	38	

Содержание учебной программы

Тема 1. Общая физическая подготовка (20 часов).

Практика – 20 часов.

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

Тема 2. Специальная физическая подготовка (9 часов).

Практика – 9 часов.

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

Тема 3. Контрольная тренировка (2 часа).

Практика – 2 часа.

Входящий и итоговый контроль.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), контрольная тренировка на лыжероллерах и/или кросс по пересеченной местности.

Тема 4. Техническая подготовка (5 часов).

Теория – 1 час.

Изучение теоретического и фото-видео материала с разбором отдельных элементов и ошибок.

Практика – 4 часов.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседа, эффективного отталкивания и скольжения (проката), активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение

технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Совершенствование техники лыжных ходов.

Совершенствование классического хода:

- одновременного безшажного
- одновременно одношажного
- попеременно двушажного

Совершенствование конькового хода:

- одновременно одношажного
- одновременно двушажного
- подъемный стиль

Тема 5. Психологическая подготовка и инструктажи (2 часа).

Теория – 2.

Индивидуализация целей и задач на профильную смену, проведение инструктажей. Правила антидопингового обеспечения.

Психологическая подготовка, тимбилдинг, воспитательная работа.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основной методический инструментарий

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

1.Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2.Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

3.Повторный - разновидность прерывистой работы (работа-восстановление), используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4.Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5.Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6.Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7.Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8.Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 15-25 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9.Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод.

10.Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11.Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на

занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований).

12.Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в *форме*:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме*:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитофонных демонстраций (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13.Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Методика проведения занятий:

1.Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3.Основная часть – формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4.Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Программа строится на следующих общепедагогических принципах.

Принцип доступности материала, что предполагает оптимальный для усвоения объема материала, переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Принцип последовательности предусматривает строгую поэтапность выполнения практических заданий и прохождения разделов, а также их логическую преемственность в процессе осуществления.

Программа строится на принципах физического воспитания.

Принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

**Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.
Диагностика и контроль обучения**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля

Таблица 2

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовленности учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало профильной смены).	Сдача контрольных нормативов по ОФП и/ или СФП.	Начало профильной смены
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений за учебным процессом.	В течение профильной смены
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Наблюдение. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося.	В течение профильной смены
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы	Сдача контрольных нормативов по ОФП и/ или СФП.	По окончании профильной смены

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит каждую смену:

- в начале профильной смены - *входящий контроль*;
- в течении профильной смены – *текущий контроль* и *оперативный контроль*;
- в конце реализации образовательной программы – *итоговый контроль*.

Входящий контроль и итоговый контроль включают в себя одинаковые нормативы. По окончании смены сравниваются результаты двух контролей (входящий и итоговый) для оценки эффективности усвоения образовательной программы.

Критерии оценки входящего контроля и итогового контроля представлены в приложении № 1.

Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие спортивной площадки для общей физической подготовки;
- наличие игровой площадки для проведения подвижных и спортивных игр;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие лыжной (лыжероллерной) трассы;
- наличие беговых и имитационных трасс на пересеченной местности;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 3

№ п/п	Наименование спортивной экипировки и спортивного оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	20
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	20
3.	Лыжероллеры классические	пар	20
4.	Лыжероллеры коньковые	пар	20
5.	Шлемы защитные	штук	20
6.	Велосипеды спортивные	штук	10
7.	Палки для лыжных гонок	пар	40
8.	Тренажёр лыжника	штук	5
9.	Фишки для разметки лыжных трасс	комплект	1
10.	Секундомер	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Мяч волейбольный	штук	1

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Ажиппо, А.Ю. Ориентация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности [Текст]. - Львов, 2001.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1977. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
5. Годик, М.А. Педагогические основы планирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис...д-ра пед. наук [Текст]/ М.А. Годик; ВНИИФК.-М.: 1982.-48 с.
6. Грачев, Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) [Текст] М.: ВНИИФК, 2001.
7. Грушин, А.А., Манжосов В.И. Интенсивность передвижения в различных средствах подготовки лыжников-гонщиков [Текст]// Лыжный спорт. – 1989. – Вып. 2.
8. Евстратов, В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Камаев, О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков [Текст]. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Камаев, О.И. Пути оптимизации тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе специализированной базовой подготовки [Текст]. – Киев, 2004.
11. Лекарства и БАД в спорте [Текст]. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: «Литтерра», 2003.
12. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.-72с.
13. Лыжный спорт [Текст]. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника-гонщика [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов, В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт [Текст] М.: Высшая школа, 1979.
16. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов [Текст] Киев: Здоровья, 1990.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст]. – М.: АСТ Астрель, 2003.
19. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение, 2015 год
20. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника [Текст]. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – с.228.
21. Раменская, Т.Н. Техническая подготовка лыжника [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1999.
22. Современная система спортивной подготовки [Текст]. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
23. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта

[Текст] . – М.: Академия, 2004.

24. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов [Текст] М.: Советский спорт, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Список литературы для учащихся

1. Гаскил Стивен, Беговые лыжи для всех. – «Тулома», 2009
2. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпртАкадемПресс, 2001.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся
продвинутого уровня 15-17 лет**

Таблица 1

N п/п	Тип норматива	Описание упражнения	Един ица измер ения	Норматив					
				Юноши			Девушки		
				высок ий	средн ий	низки й	высок ий	средн ий	низки й
1.	Общая физическая подготовка	Бег 100 метров с высокого старта	с	13,1	13,5	14,0	14,8	15,0	15,2
2.		Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	240	235	230	205	200	195
3.		Подтягивания на высокой перекладине	кол-во раз	18	14	10	-	-	-
4.		Отжимания от пола	кол-во раз	-	-	-	35	30	25
4.		Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	-	-	8,15	8,25	8,35
5.		Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	9,30	9,40	-	-	-
6.	Специальная физическая подготовка	Бег на лыжах (лыжероллерах). Классический стиль 3 км	мин, с	-	-	-	10,15	10,35	10,55
7.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	15,40	16,10	17,30	17,50	18,10
8.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Классический стиль 10 км	мин, с	31,35	32,35	33,35	-	-	-

9.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Свободный стиль 3 км	мин, с	-	-	-	9,45	10,05	10,25
10.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Свободный стиль 5 км	мин, с	14,15	14,45	15,15	16,20	17,00	17,20
11.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Свободный стиль 10 км	мин, с	30,05	31,05	32,05	-	-	-

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся продвинутого уровня 12-14 лет.

Таблица 2

N п/п	Тип норматива	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Общая физическая подготовка	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	-	-	9,5	10,0	10,8
2.		Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,0	16,0	-	-	-
3.		Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	210	190	170	180	170	155
4.		Подтягивания на высокой перекладине	кол-во раз	14	10	8	-	-	-
5.		Отжимания от пола	кол-во раз	-	-	-	30	25	20
6.		Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,40	3,50	4,00	3,55	4,05	4,15
7.			Бег на лыжах (лыжероллерах). Классический стиль 3 км	мин, с	9,15	9,45	10,15	10,30	11,10

8.	Специальная физическая подготовка	Бег на лыжах (лыжероллерах). Классический стиль 5 км	мин, с	15,40	16,30	17,25	-	-	-
9.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Свободный стиль 3 км	мин, с	8,55	9,25	10,00	10,05	10,45	11,25
10.		Бег на лыжах (лыжероллерах). Свободный стиль 5 км	мин, с	15,05	16,00	16,55	-	-	-

Календарный учебный график

Педагог: Хулко Татьяна Юрьевна; Куузик Светлана Валерьевна

Количество учебных дней: 7.

Режим проведения занятий: 1-2 день – по 2-3 занятия (5 академических часов/ день), 3-5 дни – по 3 занятия (7 академических часов/ день), 6 день – 3 занятия (5 академических часов), 7 день – 1 занятие (2 академических часа).

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во академических часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Декабрь	20.12.22	13:30-15:00	Беседа	2	Психологическая подготовка, инструктаж Специальная физическая подготовка	Турбаза «Ирвас» СК «Долина уюта»	Наблюдение
			16:00-18:15	Инструктаж Практическое занятие	3			
		21.12.22	7:45-8:30	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Турбаза «Ирвас» СК «Долина уюта»	Наблюдение Сдача нормативов (входящий контроль) Наблюдение
			10:00-10:45	Практическое занятие	1	Контрольная тренировка		
			16:00-18:15	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка		
		22.12.22	7:00-8:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Турбаза «Ирвас» СК «Долина уюта»	Наблюдение
			10:00-12:15	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка		
			16:00-16:45	Теоретическое занятие	1	Техническая подготовка Воспитательная работа		
		23.12.22	7:45-8:30	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Турбаза «Ирвас» СК «Долина уюта»	Наблюдение
			10:00-12:15	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка		
			16:00-18:15	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка		

		24.12.22	7:45-8:30	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Турбаза «Ирвас»	Наблюдение
			10:00-12:15	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка	СК «Долина уюта»	
			16:00-18:15	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка		
		25.12.22	10:00-11:30	Практическое занятие	1	Контрольная тренировка физическая подготовка	СК «Долина уюта»	Наблюдение
			16:00-19:00	Практическое занятие	4	Техническая подготовка	Турбаза «Ирвас»	
		26.12.22	10:00-11:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	СК «Долина уюта»	Наблюдение