

**Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5
от 10 июля 2023г.

Утверждено приказом
Приказ № 10 от 10 июля 2023г
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ЛЫЖНОМУ СПОРТУ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
«Начинающий лыжник»**

Физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень

Возраст занимающихся: с 7-17 лет.
Срок реализации 11 месяцев

Разработчики:
тренер – преподаватель
высшей категории
по лыжным гонкам
Попеляева Н.В.
Зам. директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	20

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Календарный учебный план график.	20
2.2. Условия реализации программы.	21
2.3. Форма аттестации.	22
2.4. Оценочный материал	23
2.5. Методические материалы	30
2.6. Список литературы	32
Приложение №1	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» «Начинающий лыжник» физкультурно- спортивной направленности, соответствует стартовому уровню.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ

- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

1.1.1. Актуальность обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по лыжным гонкам или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям на лыжах, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

1.1.2. Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*, по функциональному назначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

1.1.3. Уровень- базовый.

1.1.4. Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество воспитанников в группах от 7-8 человек.

1.1.5. Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Особенности организации обучения по лыжным гонкам разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки лыжников на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортсмена;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся лыжными гонками.

Организация обучения лыжной подготовке – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

1.1.6. Объем и срок обучения. Программа «Начинающий лыжник» рассчитана на 11 месяцев (с 01 сентября по 31 июля) - 42 учебных недели.

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

1.1.7. Режим обучения:

школьный возраст **7-17** лет;

2 часа в неделю(1 час- 40 минут);

2 занятия в неделю.

1.1.8. Отличительными особенностями данной программы является направленность на овладение основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Данная программа определяет комплексность решения образовательных, развивающих, воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МБУ ДО ДЮСШ

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

1.1.9. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование

культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

1.2. Цели и задачи

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ обучить основным техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов, повышение физической подготовленности, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «лыжные гонки».

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития.
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде.

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы обучения \аттестации \контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая В процессе занятий опрос	1	1		Беседа, Опрос.
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях. Физические качества человека	1	1		
2	Легкая атлетика	30	2	28	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование ОФП
2.1	Кроссовая подготовка.	5ч 30 мин	30 мин	5	
2.2	Скоростная подготовка.	5ч 30 мин	30 мин	5	
2.3	Прыжковая подготовка	5ч 30 мин	30 мин	5	
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	
2.5	Соревнования по ОФП	1		1	
2.6	Контрольные испытания	2ч 30 мин	30 мин	2	
3	Лыжные гонки	35	2 ч 30 мин	32ч 30 мин	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование СФП и ТП
3.1	История развития лыжного спорта в России.	1	1		
3.2	Основы технической и тактической подготовки.	29	1	28	
3.3	Участие в фестивалях, соревнованиях.	3		3	
3.4.	Контрольные испытания по СФП и ТП	2	30 мин	1 ч 30 мин	
4	Игровая подготовка	12	1	11	Беседа, педагогическое наблюдение
4.1	Современные подвижные игры.	4ч 30 мин	30 мин	4	
4.2	Спортивные игры	4ч 30 мин	30 мин	4	
4.3	Эстафеты.	3		3	
5	Плавание.	6	30 мин	5ч 30 мин	
5.1.	Теоретическая подготовка	30 мин	30мин		

5.2.	Общая и специальная физическая подготовка	1		1	Беседа, педагогическое наблюдение
5.3.	Техника плавания способом «кроль»	2		2	
5.4.	Техника плавания способом «басс»	2		2	
5.5.	Игры на воде	30мин		30 мин	
	Итого	84	7	77	

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Название раздела, темы,	Кол-во часов всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
			8	10	8	9	9	8	8	6		8	10
1	Теоретическая В процессе занятий опрос	7	1ч30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	1	30 мин	30 мин		30 мин	30 мин
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях. Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.	1	1										
	История развития лыжного спорта в России	30 мин			30 мин								
	Режим отдыха и питание спортсмена	30 мин				30 мин							
	Основы технической и тактической подготовки	1					30 мин	30 мин					
	Кроссовая подготовка. Скоростная подготовка. Прыжковая подготовка	1		30 мин									30 мин
	Правила проведения контрольных испытаний по ОФП, СФП,ТТП	1	30 мин					30 мин					
	Современные спортивные и подвижные игры. Эстафеты . Правила проведения спортивных и подвижных игр.	1							30 мин				
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.	1								30 мин		30 мин	
	Практика	79	6ч 30 мин	9ч 30 мин	7ч 30 мин	8ч 30 мин	8ч 30 мин	7ч	7ч 30 мин	5ч 30 мин		7ч 30 мин	9ч 30 мин
2	Легкая атлетика	28	6ч 30 мин	9ч 30 мин								7ч 30 мин	9ч 30 мин
2.1	Кроссовая подготовка.	5	1ч 30 мин	2								30 мин	1
2.2	Скоростная подготовка.	5	1	2								1	1
2.3	Прыжковая подготовка	5	1	2								1	1
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	3								2	3
25	Соревнования по ОФП	1		30 мин									30 мин
2.6	Контрольные испытания	2	1									1	
3	Лыжные гонки	32 ч 30 мин			7ч 30 мин	8ч 30 мин	8ч 30 мин	7ч	7ч 30 мин				
3.1	Основы технической и тактической	28			6	7	6	3	6				

	подготовки.												
3.2	Участие в фестивалях, соревнованиях.	3					1	1	1				
3.3	Контрольные испытания по СФП и ТП	2						2					
4	Игровая подготовка	11			1ч 30 мин	1ч 30 мин	1ч 30 мин	1ч	30М ин			2	3ч
4.1	Современные подвижные игры.	4			30 мин	30 мин	30 мин	30 мин				1	1
4.2	Спортивные игры	4			30м ин	30м ин	30 мин	30 мин	30 мин			30м ин	1ч 30м ин
4.3	Эстафеты.	3			30м ин	30м ин	30мин		30мин			30м ин	30м ин
5	Плавание.	5ч 30ми н										5ч 30м ин	
5.1	Общая и специальная физическая подготовка	1										1	
5.2	Техника плавания способом «кроль»	2										2	
5.3	Техника плавания способом «брасс»	2										2	
5.4	Игры на воде	30ми н										30 мин	
	Итого	84	8	10	8	9	9	8	8	6		8	10
	Всего часов	84	8	10	8	9	9	8	8	6		8	10

Содержание учебного плана

«Теоретическая часть»

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиена. Закаливание. Режим дня. Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

«Легкая атлетика»

Раздел 2.1. Кроссовая подготовка.

Теория: развитие выносливости в подготовке юных спортсменов.

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60мин.

Раздел 2.2. Скоростная подготовка.

Теория: Техника бега на короткие дистанции

Практика: бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег, челночный бег 3 x 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.

Раздел 2.3. Прыжковая подготовка.

Теория: Техника выполнения прыжков

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – тишажные, 3 - х шажные.

Раздел 2.4. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплекс утренней гимнастики

Теория: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Строевые упражнения: виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и

разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Беговые упражнения:

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки в группировке
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

Раздел 2.4. Соревнования по ОФП.

Практика: Многоскоки, сгибание и разгибание рук в упоре, бег 1,3,5 км.

Раздел 2.5. Контрольные испытания по ОФП (стартовая и итоговая аттестация)

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся по ОФП. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности см. таблицу № 1 на стр 23

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

«Лыжные гонки»

Раздел 3.1. История развития лыжного спорта в России.

Теория: Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

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

Раздел 3.2. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика:

- передвижение классическими лыжными ходами;
- специальные подготовительные упражнения направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов;
- Совершенствование технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Торможение «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;

- Совершенствование поворотов на месте и в движении;
- Обучение полуконькового лыжного хода;
- Обучение двухшажногоконькового лыжного хода;
- Обучение одновременного конькового лыжного хода.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

Имитационные упражнения:

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одовременного одношажного хода.

Раздел 3.3. Участие в фестивалях, соревнованиях

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

Раздел 3.4. Контрольные испытания по СФП и ТП промежуточная аттестация.

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся по СФП и ТП. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности см. Таблицу № 2,3 на стр. 24-25

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

«Игровая подготовка»

Раздел 4.1. Современные подвижные игры.

Теория: Особенности подвижных игр.

Практика: Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»

Раздел 4.2. Футбол, баскетбол.

Теория: Правила игры в футбол. Правила игры в баскетбол.

Практика: Игра в футбол по упрощённым правилам. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Раздел 4.3. Эстафеты. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

«Плавание»

Раздел 5.1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

Раздел 5.2. Техника плавания способом «кроль»

Теория: Особенности техники.

Практика: Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»:

- 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук;
- 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками;
- 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Раздел 5.3. Техника плавания способом «брасс»

Теория: Особенности техники.

Практика:

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»:

- 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;
- 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием;
- 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторноепроплавание дистанций 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Раздел 5.4. Игры на воде

Практика:

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей:

например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Распределение методического материала по занятиям

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Теоретическая (в процессе занятий)			1		
1		Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.	1	групповая	беседа
«Легкая атлетика»			16		
2-3		Комплекс утренней гимнастики Кроссовая подготовка. Бег равномерный и переменный 10 - 12мин.	2	групповая	комплексный
4-5		Общеразвивающие упражнения с предметами, с партнером. Упражнения на развитие выносливости. Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км.	2	групповые	комплексные
6		Упражнения на развитие ловкости и быстроты. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60мин.	1	групповые	комплексные
7		Комплексы упражнений физкультминутки и физкультпауз. Упражнения на развитие гибкости. Кроссовая подготовка.	1	групповые	комплексные
8		Кроссовая подготовка. Бег равномерный и переменный 10 - 12мин.	1	групповая	комплексный
9-10		Общеразвивающие упражнения с предметами, с партнером. Упражнения на развитие выносливости. Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км.	2	групповые	комплексные
11		Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60мин.	1	групповая	комплексный
12		Скоростная подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	индивидуальная, групповая	комплексный
13		Бег с ускорением 30м. х 4 раза, 60 м. х 3 раза, 100 м. х 3 раза. Низкий старт, стартовый разбег. Прыжки с места.	1	групповая	комплексный
14		Эстафетный бег, челночный бег 3 х 10 м, бег по пересеченной местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперед.	1	групповая	комплексный
15		Прыжковая подготовка. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	1	индивидуальная, групповая	комплексный
16		Техника выполнения прыжков. Многоскоки 10 – тишажные, 3 - х шажные. Прыжки с места.	1	индивидуальная, групповая	комплексный
17		Соревнование по ОФП	1	фронтальная	комплексный
«Лыжные гонки» «Игровая подготовка»			41		
18		Инструктаж по технике безопасности. История развития лыжного спорта в России.	1	групповая	беседа
19		Выбор лыжного инвентаря, обувь, одежда и снаряжение. Положение о соревнованиях. Организация и проведение	1	групповые	комплексные

		соревнований.			
20		Попеременный двухшажный ход: ознакомление техники движения. Равномерное передвижение.	1	индивидуальные, групповые	комплексные
21		Попеременный двухшажный ход: отработка отталкивания. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные
22		Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение с выпрямлением ноги, пережат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Пробегание на быстроту 2x100м.	1	групповые	комплексные
23		Одновременный двухшажный ход: общая структура движений спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».	1	групповые	комплексные
24		Торможение «плугом». Прохождение дистанции с контролем за применением изучаемых ходов.	1	групповые	комплексные
25		Теоретическая подготовка Коньковый ход: обучение общей схеме передвижения. Подвижные игры	1	групповые	комплексные
26		Коньковый ход: обучение специальным подготовительным упражнениям.	1	групповые	комплексные
27		Участие в соревнованиях (открытие лыжного сезона)	1	групповые	комплексные
28		Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении коньковым ходом.	1	групповые	комплексные
29		Обучение основным элементам конькового хода в облегченных условиях.	1	групповые	комплексные
30		Попеременный двухшажный ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные
31		Прохождение дистанции с отработкой попеременного двухшажного хода.	1	групповые	комплексные
32		Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок.	1	групповые	комплексные
33		Коньковый ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные
34		Прохождение дистанции с отработкой конькового хода.	1	групповые	комплексные
35		Коньковый ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок.	1	групповые	комплексные
36		Участие в соревнованиях	1	групповые	комплексные
37		Совершенствование торможения: «поворотом», «плугом», «упором». Спуск в стойке отдыха.	1	групповые	комплексные
38		Совершенствование подъемов: «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции на результат «классическим ходом».	1	групповые	комплексные
39		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные
40		Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	1	групповые	комплексные
41		Участие в соревнованиях.	1	групповые	комплексные
42		Одновременный бесшажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные
43		Одновременный бесшажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	1	групповые	комплексные

44		Повторение полученных детьми навыков передвижения на лыжах на прошлых занятиях.	1	групповые	комплексные
45-46		Определение уровня физической подготовленности обучающихся по СФП и ТПП	2	индивидуальная, групповая	комплексный
47		Современные подвижные игры. Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать»			
48		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение. Подвижные игры на лыжах	1	групповые	комплексные
49		Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	1	групповые	комплексные
50		Участие в соревнованиях .Подвижные игры. Игра в футбол	1	групповые	комплексные
51		Совершенствование подъемов: «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции на результат «классическим ходом».	1	групповые	комплексные
52		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение. Подвижные игры на лыжах	1	групповые	комплексные
53		Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	1	групповые	комплексные
54		«Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»	1	групповые	комплексные
55		Повторение изученного материала. Работа над ошибками	1	групповые	комплексные
56-57		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение. Подвижные игры на лыжах	3	групповая	комплексный
58		Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка	2	групповая	комплексный
59-60		Повторение полученных детьми навыков передвижения на лыжах на прошлых занятиях.	1	групповая	комплексный
		« Плавание»	6		
61		Теоретическая подготовка	1	групповая	комплексный
62		Общая и специальная физическая подготовка	1	групповая	комплексный
63-64		Техника плавания способом «кроль»	2	групповая	комплексный
65		Техника плавания способом «брасс»	1	групповая	комплексный
66		Игры на воде: «Лодочки», «Переправа», «Полоскание белья», и т.д.	1	групповая	комплексный
		«Легкая атлетика» и «Игровая подготовка»	20		
67		Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике. Кросс на стадионе. Подвижные игры.ОФП	1	групповые	комплексные
68		Шведская ходьба. Подвижные игры.ОФП.	1	групповые	комплексные
69		Координационные элементы на роликах.Спортивные игры.	1	групповые	комплексные
70		Скоростные отрезки на роликах.Подвижные игры.	1	групповые	комплексные

71		Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	1	групповые	комплексные
72		Упражнения на ловкость, координацию. Эстафеты на свежем воздухе.	1	групповые	комплексные
73		Упражнения на ловкость, координацию. Подвижные игры.	1	групповые	комплексные
74		Сдача промежуточных нормативов по ОФП	1	групповые	комплексные
75		Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	1	фронтальная	комплексный
76		Бег в медленном темпе до 4 мин. Старт из положения опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции. Повторный бег- 3-4 раза по 60 м. Прыжки в длину с разбега: движение в полете. Метание малого мяча. Игра «Ловкие и меткие». Бег в медленном темпе до 5 мин. Имитация одновременного одношажного хода	1	групповые	комплексные
77		Игра «Круговая эстафета» Прыжок в высоту. Медленный бег: мальчики- 1500 м, девочки- 1000м. Игра в Лапту. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе.	1	групповые	комплексные
78		Командный эстафетный бег с элементами полосы препятствий. Бег с равномерной скоростью: девочки- 13-14 мин, мальчики- 15-17 мин. Игра в баскетбол. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках	1	групповые	комплексные
79		Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Бег: мальчики- 3X800м, девочки- 3X600м. Игра в футбол. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе	1	групповые	комплексные
80		Бег на лыжероллерах. Кроссовый бег по заданию(с учетом результатов). Например: 200м-2X800м-400м. Игра в футбол. Имитация полуконькового и конькового ходов.	1	групповые	комплексные
81		Передача эстафеты. Метание мяча. Медленный бег: мальчики- 2000м, девочки- 1500м. Имитация одновременного одношажного хода.	1	групповые	комплексные
82		Командный эстафетный бег с элементами полосы препятствий. Бег с равномерной скоростью: девочки- 13-14 мин, мальчики- 15-17 мин. Кроссовый бег по горам.	1	групповые	комплексные
83-84		Повторение изученного материала	2	групповые	комплексные
Итого:			84		

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- основные элементы техники лыжных ходов,
- значение правильной техники для достижения высоких результатов,
- приобретение соревновательного опыта,
- правила поведения на соревнованиях,
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма,
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса,
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Должны уметь:

- самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения,
- выявлять ошибки при выполнении ходьбы на лыжах,
- работать в группе,
- распознавать и называть двигательные действия,
- правильно выполнять тестовые упражнения,
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Должны иметь навыки:

- уметь применять приобретённые знания, умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг,
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта «лыжные гонки», использовать их в соревновательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий.

2.1. Календарный учебный план график.

Период обучения	Количество модулей	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во учебных занятий	Всего часов
С 1 сентября по 31 июля	Модуль 1	7 -17	7	8	2	42	84	84

2.2. Условия реализации программы.

Организационно – педагогические условия реализации данной 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.

Набор. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитывается следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям лыжным спортом;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом.

Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть смешанные девочки и мальчики, обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 часа.

Наполняемость группы: от 7 до 8 человек. **Состав группы** – постоянный

Формы организации деятельности детей на занятии .

Основными формами занятий являются:

групповые практические занятия;

индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;

теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;

соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;

контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

открытые занятия.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления

благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материально-техническое обеспечение:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Лыжи беговые	1 пара на чел.	Без учета погодных условий
палки	1 пара на чел.	Без учета рельефа
ботинки	1 пара на чел.	
Мячи набивные	6 шт	
Мячи футбольные	2 шт	
Палки гимнастические	12 шт	
Скакалка гимнастическая	12 шт	
Лыже гоночная трасса	4шт	1 трасса- 650, 2 трасса- 1000м, 3 трасса- 1500м 4 трасса- 2500м
Скамейка гимнастическая	4шт	
Стенка гимнастическая	4 шт	
Станок для подготовки лыж	1 шт	
Экспандер лыжника	5 шт	
Нагрудные номера	12 шт	
Чехол для лыж	5 шт	
Снегоход	1 шт	
Гимнастический мат	4 шт	

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации.

Формы контроля и оценочные материалы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется трижды в год стартовый по ОФП в начале учебного года, промежуточный по СФП И ТП в начале второго полугодия и итоговый в конце учебного года. Контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТП.

По результатам тестирования определяется уровень физической общей, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным

учетом выступления на соревнованиях различного уровня. Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, СФП и ТТП, а также выступление на соревнованиях. См. таблицу № 1. 1.1. 2. 2.1

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводится в формате опроса или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание опросных заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

2.4. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования»

Шкала оценки результатов тестирования

Таблица № 1

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ ПРОГРАММ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 10 м.(сек.)	5 4 3 2 1	3,3 и мен. 3,4 3,5-3,8 3,9-4,1 4,2 и больше					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5 4 3 2 1	8,3 и мен. 8,4-8,6 8,7-9,6 9,7-10,6 10,7 и больше	5,9 и мен. 6,0-6,5 6,6-7,1 7,2-7,9 8,0 и больше	5,3 и мен. 5,4-5,9 6,0-6,3 6,4-6,9 7,0 и больше	5,0 и мен. 5,1-5,4 5,5-5,8 5,9-6,3 6,4 и больше	4,6 и мен. 4,7-5,0 5,1-5,4 5,5-5,8 5,9 и больше.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5 4 3 2 1				9,4 и мен. 9,5-10,2 10,3-11,1 11,2-11,9 12,0 и больше	8,1 и мен. 8,2,-9,1 9,2-9,7 9,8-10,2 10,3 и больше	7,9 и мен. 8,0-8,4 8,5-9,0 9,1-9,6 9,7и больше
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5 4 3 2 1						13,2 и мен. 13,3-14,1 14,2-14,8 14,9 -14,15 14,16 и больше
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5 4 3 2 1	9,9 и мен 10,0-10,8 10,9-11,2 11,3-11,9 12,0 и больше	9,1 и мен 9,2-9,8 9,9-10,5 10,4-10,7 10,8 и больше	8,4 и мен 8,5-9,2 9,3-9,7 9,8-10,1 10,2 и больше	7,7 и мен 7,8-8,5 8,6-9,2 9,3-9,9 10,0 и больше	7,1 и мен 7,2-7,7 7,8-8,2 8,3-8,7 8,8 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5 4 3 2 1	115 и больше 114-95 94-85 84-80 79 и мен.	142 и больше 141-122 121-108 107-94 93 и мен.	162 и больше 161-142 141-128 127-117 116 и мен.	183 и больше 182-162 161-147 146-126 125 и мен.	218 и больше 217-193 192-167 166-141 140 и мен.	235 и больше 234-213 212-192 191-181 180 и мен.
4 4.1	Смешанное передвижение на 1000м	5 4 3 2 1	5.20 5.21-6.40 6.41-7.00 7.01-7.30 7.31-8.30					

4.2	Бег 1000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1		5.12 и мен 5.13-6.30 6.31-7,21 7,22-8,12 8,13 и больше	4.42 и мен 4.43-5.41 5.42.-6.20 6.21-6.30 6.31 и больше			
4.3	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и больше		
4.4	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 10,11 -11,48 11,49 и больше	
4.5	Бег 3000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1						12,20 и меньше 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 16,32 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и больше 6-3 2-1 0 -1	7 и больше 6-3 2-1 0 -1	8 и больше 7-4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-6 5-4 3-2 1	13 и больше 12-8 7-6 5-4 3-1
6 6.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1		5 и больше 4 3 2 1	6 и больше 5 4 3 2-1	8 и больше 7-5 4-3 2 1	13 и больше 12- 9 8-5 4-3 2-1	15 и больше 14- 12 11-8 7-5 4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 36-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 5-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	15 и больше 14-12 11 10- 8 7 и мен.	37 и больше 36-25. 24-20 19-16 15 и мен.	43 и больше 42-33 32-26 25-20 19 и мен.	47 и больше 46-37 36-31 30-25 24 и мен.	50 и больше 49-40 39-34 33-29 28 и мен.	51 и больше 50-41 40-35 34-28 27 и мен.
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21

Таблица № 1.1.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 10 м.(сек.)	5	3,3 и мен.					
1.1		4	3,4-3,6					
		3	3,7-4,0					
		2	4,1-4,3					
		1	4,4 и бол.					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5	8,8 и мен.	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	8,9-9,1	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	9,2-10,1	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,4-5,7	
		2	10,2-10,4	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	10,5 и бол.	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5				9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4				10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3				10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2				11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1				12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5						15,8 и мен.
		4						15,9-16,9
		3						17,0-17,9
		2						18,0-18,9
		1						19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	10,8 и мен	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	10,9-11,3	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	11,4-11,7	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	11,8-12,3	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	12,4 и больше	11,3 и больше	10,8 и больше	10,3 и больше	9,6 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	107 и больше	137 и больше	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	106-87	136-117	151-132	166-147	182-162	189-173
		3	86 -77	116-103	131-118	146-132	161-148	172-157
		2	76-70	102-90	117-107	131-121	147-143	156-152
		1	69 и мен.	89 и мен.	106 и мен.	120 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
4	Смешанное передвижение на 1000м	5	6.00 и мен.					
4.1		4	6.01-7.00					
		3	7.01-7.35					
		2	7.36-8.00					
		1	8.01-8.30					
4.2	Бег 1000м(мин, сек.)	5		5.55 и мен	5.03 и мен			
		4		5.56-6.55	5.04-6.12			
		3		6.56-7,45	6.13.-6.40			
		2		7.46-8.40	6.41-7.06			
		1		8.41 и больше	7.07 и больше			
4.3	Бег 1500м(мин, сек.)	5				7.03 и мен		

		4 3 2 1				7.04-8.15 8.16.-9.10 9.11-9.18 9.19 и больше		
4.4	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					9.55 и мен 9.56-11.27 11.28.-12.40 12.41-13.19 13.20 и больше	9.45 и мен 9.46-11.10 11.11-12.25 12.26-13.40 13.41 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2-1 0	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-5 4-3 2 1	13 и больше 12-6 5-4 3 2	15 и больше 14-8 7-5 4-2 3	16 и больше 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 16-12 11-8 7 6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	14 и больше 13-11 10 9- 7 6 и меньше	32 и больше 31-22. 21-17 16-13 12 и меньше	37 и больше 36-28 27-23 22-18 17и меньше	41 и больше 40-31 30-27 26-23 22 и меньше.	44 и больше 43-35 34-31 30-27 26 и меньше	45 и больше 44-37 36-32 31-28 27 и меньше
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21

Таблица № 2

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			8-9	10- 11	12	13	14	15	16	17
1	Десятерной прыжок вшаге	5	14	15	16	16	17	17	18	18
		4	13	14	15	15	16	16	17	17
		3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
2	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5 4 3	8.30 и мен. 8.31-9.31 9.32-11.32							

3	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5 4 3		8.18 и мен. 8.19-9.05 9.06-10.45	7.19 и мен.- 7.20-9.00 9.01-10.00	-	-	-	-	-
4	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль свободный	5 4 3			13.30 и мен. 13.31-14.31- 14.32-15.35	12.30 и мен. 12.31-13.30 13.31-14.30		12.00 и мен. 12.01-12.31 12.32-13.30	11.30 и мен. 11.31-12.00 12.01-12.30	11.30 и мен. 11.31-12.00 12.01-12.30
5	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль классический	5 4 3	-	-	-	13.30 и мен. 13.31-14.31- 14.32-15.35	13.00 и мен. 13.01-14.01 14.02-15.00		12.00 и мен. 12.01-12.30 12.31-13.30	11.30 и мен. 11.31-12.00 12.01-13.30
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) стиль свободный стиль	5 4 3					15.30 и мен. 15.31-16.30 16.31-17.30	15.00 и мен. 15.01-16.01 16.02-17.02	15.00 и мен. 15.01-16.01 16.02-17.02	15.00 и мен. 15.01-16.01 16.02-17.02
7	Бег на лыжах 3 км (мин,сек) стиль классика	5 4 3	-	-	-			16.00 и мен. 16.01-17.00 17.01-18.00	16.00 и мен. 16.01-17.00 17.01-18.00	16.00 и мен. 16.01-17.00 17.01-18.00
8	Техника лыжных ходов: Скользящий Попеременный подъём ёлочкой	5 4 3	<i>Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i>							
9	Техника конькового хода	5 4 3				<i>Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i>				
Переводной бал			9	9	12	12	12	15	15	15

Таблица № 2.1

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЮНОШИ)

№ п/ п	Контрольные упражнения по СФП	Балл ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			8-9	10-11	12	13	14	15	16

1	Десятерной прыжок вшаге	5 4 3	14 13 12	15 14 13	16 15 14	16 15 14	17 16 15	17 16 15	18 17 16	18 17 16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
	Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный	5 4 3	8.30 и мен. 8.31-9.31 9.32-11.32							
8	Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный	5 4 3		8.18 и мен. 8.19-9.05 9.06-10.45	7.19 и мен.– 7.20-9.00 9.01-10.00	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин, сек) стиль свободный	5 4 3			13.30 и мен. 13.31-14.31- 14.32-15.35	12.00 и мен. 12.01-13.01 13.02-14.00	12.00 и мен. 12.01-13.01 13.02-14.00	11.30 и мен. 11.31-12.31 12.32-13.30	10.30 и мен. 10.31-11.00 11.01-12.00	10.30 и мен. 10.31-11.00 11.00-12.00
10	Бег на лыжах 2 км (мин, сек) стиль классический	5 4 3	-	-	-	13.00 и мен. 13.01-14.01 14.02-15.00	12.30 и мен. 12.31-13.30 13.31-14.30		11.00 и мен. 11.01-12.00 12.01-13.00	10.30 и мен. 10.31-11.00 11.01-12.00
11	Бег на лыжах 3 км (мин,сек) стиль свободный стиль	5 4 3	-	-	-		14.30 и мен. 14.31-15.31 15.32-16.32	14.00 и мен. 14.01-15.01 15.02-16.02	13.30 и мен. 13.31-14.31 14.32-15.32	13.30 и мен. 13.31-14.31 14.32-15.32
12	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) стиль классика	5 4 3	-	-	-			15.00 и мен. 15.01-16.00 16.01-17.00	14.30 и мен. 14.31-15.31 15.32-16.32	14.30 и мен. 14.31-15.31 15.32-16.32
13	Техника лыжных ходов: Скользящий Попеременный подъём ёлочкой	5 4 3	Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения, с затруднениями.							
	Техника конькового хода	5 4 3				Показ правильного выполнения, на (5) -обучающийся точной грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.				

2.5. Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем

переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия - 1 академический час

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
1. Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: • время;	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.
2. Основная	Направленность: тематическая или комплексная.	• количество повторений;	Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
3. Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера	• количество раз и т.п.	

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень

библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,
работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2005. 72 с.

Дополнительная литература

1. Масленников.И.Б. Каплаский В.Б. Лыжный спорт. Москва: Физкультура и спорт, 2012.368 с.

2.Потапкина Г.В. Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

3. Лыжный спорт: учебное пособие / под ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006, 527с.

4. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие . Смоленск: СГИФК, 2000. 120с.

5. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002. 382с

Рекомендуемая литература

1. Лыжные гонки. Программа для спортивных школ. Москва: 2015

2. Лыжные гонки. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР. Москва: 2016

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2016.

4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. Москва: Медицина, 1988. 283с

5. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –Москва: Физкультура и спорт, 1985. 80с

6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника. Москва: Медицина, 1987.111с

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов: учебник / под .ред. М.Я. Набатниковой. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 282с

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**1. Бег 30м, 60 м (юноши, девушки)**

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

2. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (мин, сек.) (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат вышеуровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.