

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического
совета МАУДО
«Октябрьская ДЮСШ»
Протокол № 5
от «___» _____ 20122 г.

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«Октябрьская ДЮСШ»

А.Н. Коваленко

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по лыжным гонкам
для спортивно-оздоровительных групп
для детей 11-15лет
(срок реализации 1 год)**

составитель программы:
тренер-преподаватель
Смирнова Е.А.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Нормативная часть.....	7
3.	Методическая часть.....	13
4.	Система контроля и зачетные требования.....	22
5.	Перечень информационного обеспечения.....	23
6.	Приложения.....	27

Пояснительная записка

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта. Во многих странах мира, в том числе и в России, наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм, пользуются лыжные гонки. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма юного лыжника. Физическая нагрузка при занятиях лыжами очень легко дозируется и по объему, и по интенсивности. Значение лыжного спорта для подрастающего поколения определяется его полноценностью в укреплении здоровья, в развитии их физических, моральных и волевых качеств, в овладении жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками в процессе круглогодичной тренировки.

Лыжные гонки – зимний циклический вид спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту. Лыжные гонки, соревнования на лыжероллерах и массовые лыжные гонки по классификации FIS относятся к «Северным» дисциплинам. Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

Специфика организации тренировочного процесса спортивно-оздоровительного этапа заключается в разумном, для каждого обучающегося, распределении напряженности, направленности, специфичности тренировочных нагрузок, основных и вспомогательных средств тренировки на этапах годовых циклов тренировки. Важное место занимает эффективная система тестирования общей физической подготовленности.

В тренировочном процессе на спортивно-оздоровительном этапе, основополагающей задачей является укрепление состояния здоровья, достижение необходимого уровня общей подготовленности в соответствии с возрастом и полом обучающегося. Эти задачи решаются подбором средств и методов развития основных физических качеств (специальной, скоростной, силовой выносливости) на отдельных этапах годовых циклов тренировки. Рациональное распределение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки, целенаправленно управляет процессом физической подготовки.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Росточек» для спортивно-оздоровительных групп разработана и учитывает особенности реализации образовательных программ в области физкультуры и спорта в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
- (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области ФКиС;

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физкультуры и спорта в соответствии с психофизиологическими, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Актуальность программы определяется:

- запросом со стороны детей и родителей на программы оздоровительной направленности, которые несут положительный оздоровительный эффект, компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей и подростков;
- необходимостью формирования и совершенствования двигательных умений и навыков в лыжных гонках, наряду с оптимизацией развития физических качеств;
- совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе;

Цель программы: формировать культуру здоровья обучающихся посредством лыжных гонок.

Задачи программы:

- формирование знаний по истории развития лыжного спорта в России;
- формирование основных двигательных умений и навыков в лыжных гонках;
- формирование основных двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения упражнений, связанных с укреплением здоровья;
- формирование гражданско-патриотических, морально-волевых качеств;
- совершенствование технической, тактической подготовки в лыжных гонках;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по лыжным гонкам;
- совершенствование умений и навыков, необходимых для выполнения упражнений, связанных с укреплением здоровья;
- формирование гражданско-патриотических, морально-волевых качеств;

Обучающая программа «Росточек» рассчитана на годичный, непрерывный тренировочный процесс для детей 11-15 лет.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- групповые просмотры учебных видеороликов, кинограмм;

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика состояния здоровья обучающихся;
- положительная динамика уровня ОФП;
- положительная динамика усвоения технических приемов, освоение допустимых объемов тренировочных нагрузок;
- положительная динамика освоения теоретических разделов программы;

Способы проверки:

- мониторинг состояния здоровья по результатам медицинского обследования;
- мониторинг уровня ОФП и анализ результатов;
- мониторинг уровня теоретических знаний и анализ результатов;

Формы подведения итогов:

- школьные контрольные соревнования по ОФП;
- контрольные теоретические занятия (викторины, тесты);

Условия реализации программы:

Обязательным условием для реализации программы является наличие в ДЮСШ теоретической, материально-технической тренировочной базы, наличие квалифицированных тренерско-педагогических кадров.

Основные показатели реализации выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся;
- положительная динамика прироста показателей по ОФП;
- положительная динамика состояния здоровья.

Нормативная часть

Программа включает в себя перечень требований, регулирующих деятельность отделений лыжных гонок в ДЮСШ:

- продолжительность этапов с подготовки отражена в уставе ДЮСШ;
- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивно-оздоровительной подготовки прописан в уставе ДЮСШ;
- минимальное количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку в группах СОГ утверждается приказом по ДЮСШ;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки отражены в календарном плане физкультурно-массовых мероприятий ДЮСШ, утверждается приказом по ДЮСШ;
- режимы тренировочной работы требованиями СанПиНа. На основании требований составляется расписание, которое утверждает руководитель учреждения и согласовывает с Роспотребнадзором;
- медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивно-оздоровительную подготовку, определяются медицинским работником по результатам медицинского осмотра. Психофизические требования определяются согласно сенситивным периодами развития ребенка в данном возрасте;
- предельные тренировочные нагрузки отражены в годовом учебном плане, который утверждается учебной частью ДЮСШ;

Этап подготовки программы «Росточек» по лыжным гонкам:

- спортивно-оздоровительный;
- минимальный возраст зачисления в группу – 11 лет;
- минимальное количество детей в группе 12-15 человек.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе :

- теоретическая подготовка –(%) - 6
- общая физическая подготовка(%) – 57-62;
- специальная физическая подготовка(%) – 18-22;
- участие в соревнованиях (%) - 0,5-1;
- техническая подготовка (%) – 18-22;

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки в группах начальной подготовки;

- вид соревнований – контрольный;
- количество стартов – 2-3;

Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительного этапа подготовки: определяется расписанием на начало учебного года, заверенным руководителем учреждения и согласованным с Роспотребнадзором.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе обучения:

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься физической культурой и спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов по ОФП, теоретической подготовке. Преимущественная направленность тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются 8-10 (аэробные возможности). В программе определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей функциональной подготовленности.

Предельные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- количество тренировок в неделю – 2-3;
- продолжительность учебно-тренировочного занятия – 1-2 ч;
- количество часов в неделю – 4-6 ч;
- общее количество часов в год – 190;.

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки:

- спортивный зал с гладким покрытием;
- раздевалки для спортсменов;
- спортивные костюмы (зимой — шапки, перчатки, ветровки);
- лыжный инвентарь (лыжи, крепления, ботинки, палки);

- слабопересеченная местность (для проведения осенних тренировок);
- лыжная трасса (в зимний период);
- видеомагнитофон;
- видеопроектор.

Дидактические материалы:

- видеоматериалы, исторические видеозаписи по лыжным гонкам, записи последних соревнований;
- тематическая литература.

Количество оборудования и инвентаря дано в приложении № 2.

Структура годичного цикла учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- микроцикл – недельный цикл, который состоит из 2-3 учебно-тренировочных занятий;
- мезоцикл- состоит из 4-х микроциклов;
- макроцикл – состоит из 12 мезоциклов;

3. Методическая часть

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- учебно-тренировочные занятия проводятся, согласно утвержденного годового учебного плана;
- на каждое занятие составляется план - конспект, где расписываются основные части учебно-тренировочного занятия с дозировкой по времени и объему двигательных действий;
- тренер-преподаватель обязан иметь на занятии журнал учета посещаемости группы, журнал по технике безопасности, инструкцию по технике безопасности для данного занятия;
- занятие рекомендовано начинать согласно расписанию. Изменять временные рамки расписания следует по объективным причинам (неблагоприятные погодные условия, сезонные уменьшение светового дня);
- тренер - преподаватель должен четко придерживаться временных рамок, отведенных для занятия;
- места занятий должны быть готовы до начала тренировочного занятия (подготовка учебного круга для кроссовой подготовки, укладка трассы для лыжной подготовки);
- перед началом занятия тренер-преподаватель обязан прочить инструктаж по технике безопасности применительно к занятию.

Требования к технике безопасности во время занятий и проведении спортивно-массовых мероприятий со спортивно-оздоровительными группами:

- учебные занятия на улице проводятся при благоприятных условиях: зимой при температуре не ниже 20 градусов при тихой погоде, не ниже 16 градусов при ветре более 5 м/сек;
- одежда для занятий в зимнее время должна соответствовать требованиям к экипировке лыжника-гонщика (наличие спортивной шапки, варежек, куртки, спортивных брюк, маски).
- на занятиях в зимнее время тренер-преподаватель обязан внимательно следить за состоянием кожаных покровов во избежание обморожений. В случае обморожения оказать первую доврачебную помощь и вызвать врача;
- если до мест занятий группа передвигается пешком, тренером- преподавателем разрабатывается безопасный маршрут движения.

Требования к технике безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий:

- к участию в соревнованиях допускаются участники, имеющие допуск врача;
- дети младшего возраста допускаются к выступлению только в своей возрастной группе;
- перед началом соревнований тренер-преподаватель читает инструкцию по технике безопасности во время проведения соревнований;
- соревнования проводятся при том же температурном режиме, что и тренировочные занятия;
- при несчастном случае следует немедленно обратиться к медицинскому работнику соревнований.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе подготовки :

- общий объем циклических нагрузок мальчики-200 км, девочки – 100км;

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок:

- обучающиеся СОГ принимают участие в 2-3-х спортивно-массовых мероприятиях школьного масштаба.

Планируемые с результаты на спортивно-оздоровительном этапе подготовки :

- выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке;

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля:

- правильный выбор тестов, анализ результатов тестирования, уровня состояния общефизической подготовленности в ходе этапного контроля;
- определение оптимального объема контрольных дистанций, анализ результатов прохождения контрольных дистанций, результатов выступления в соревнованиях в ходе этапного контроля;
- анализ медико-биологических обследований, результатов оперативного контроля во время нагрузки ЧСС, ЧД;
- анализ психологических обследований: анкет, тестов в ходе текущего контроля;
- определение «тренировочного эффекта», который сводится к представлению о последовательном проявлении и суммировании тренировочных воздействий: срочный и отставленный ТЭ это изменения, происходящие в ходе тренировки и после нее, кумулятивный ТЭ результат последовательного суммирования организмом ТЭ, происходящего в течении всего процесса подготовки.

Программный материал

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. Лыжный спорт в системе физического воспитания.

История развития лыжного спорта.

Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Международные связи Федерации лыжного спорта.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне.

Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

Эволюция техники, методики тренировки. История возникновения лыжных гонок. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие лыжных гонок за рубежом.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Профилактика заразных заболеваний. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

Тема 4. Профилактика травматизма.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.

Тема 5. Инвентарь. Подготовка к соревнованиям.

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в лыжных гонках. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсушок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные циклы, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка лыжника.

Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Способы поворотов, спусков, торможений, подъемов, преодоления неровностей. Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и лыжника. Понятие о тактике. Тактическая подготовка. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах.

Тема 7. Правила соревнований, их организация и проведение.

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанций. Финиш. Определение времени и результатов.

Практическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка лыжника.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения их спортивной работоспособности.

Развитие двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, ловкости, силы, координации движения, специальной выносливости на различных этапах подготовки.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- 1) упражнения для рук и плечевого сустава;
- 2) упражнения для туловища;
- 3) упражнения для ног;
- 4) упражнения для рук, туловища и ног;

Упражнения с предметами:

- 1) упражнения со скакалкой;
- 2) упражнения с набивным мячом;
- 3) упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах:

- 1) на гимнастической стенке;
- 2) на канате;
- 3) на скамейке;
- 4) на перекладине.

Лыжная подготовка. В спортивно-оздоровительных группах целесообразно начинать разучивание с классических способов передвижения.

Использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

(лыжные гонки, плавание, волейбол, футбол, баскетбол, лапта)

Тема 2. Специальная физическая подготовка лыжника.

Имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, фазовый анализ движений лыжника в имитации.

Совершенствование техники классических ходов посредством имитационных упражнений.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Приемы борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Тема 4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всей подготовки юных лыжников: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, регуляция психологического состояния, упражнения на расслабление мышечной системы, идеомоторная тренировка.

Рекомендации по организации психологической подготовки:

Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма. Учитывая, что в возрасте 8-12 лет дети легко возбудимы, возникает необходимость в проведении сеансов аутогенной тренировки, основанной на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы. Для проведения сеансов аутогенной тренировки необходимо помещение, где могут удобно разместиться учащиеся, аудиоаппаратура для трансляции спокойной музыки. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе с учетом возрастных особенностей:

- быстрота;
- скоростно-силовые качества.

Требования к результатам реализации программы для СОГ «Росточек»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

Виды контроля на учебно-тренировочном этапе подготовки:

- исходящий контроль – контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке (сентябрь);
- промежуточные контрольные срезы (январь);
- контроль испытания (май);

Для формирования и контроля теоретических знаний в СОГ используются тестовые задания и вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 1)

Упражнения для оценки общей физической подготовленности, проводятся в начале года, промежуточные контрольные срезы для коррекции учебных планов – в середине года, итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Годовой учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов
I. Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	3
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	4
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	3
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах	5
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	3
6.	Основные средства восстановления	4

7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	2
Итого		24
II. Практическая подготовка		
1.	ОФП	88
2.	СФП	47
3.	ТПП	4
4.	Медицинский контроль	5
5	Итоговая и промежуточная аттестация	2
6.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	5
7.	Спортивные, подвижные игры	17
Итого:		192

Информационное обеспечение:

Список литературы

- 1 Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /И.М.Бутин. М.: Издательский центр «Академия» 2000.-368 с. (с. 5-7).
- 2 Грачев, Н.П. Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков с учетом факторов лимитирующих работоспособность :Автореф. Дис...канд.пед. наук/ Н.П. Грачев. – М: 2002. – 19 с.
- 3 Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В., Григорьев, П.В. Степанов. – 4-е изд. - М. : Просвещение, 2014. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – (с.181-185)
- 4.Закон 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» 2014.
- 5.Камаев,О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы и многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков: Автореф. Дис... канд. Пед. Наук / О.И. Камаев. – М: 2000. – 51 с.
- 6.Ковязин, В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: Учебное пособие / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень «Вектор Бук» 2009. – 212 с. (с.15 -18).
- 7.Концепция развития дополнительного образования детей в РФ от 4.09.2014 № 1726 –р
- 8.Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР /П.В. Квашук, О.Е.Левочкина, Л.Н Бакланов – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
- 9.Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. И доп. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с. (с.55-56)
- 10Макаров, А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии /А.А. Макаров. – М.: РИО РГАФК, 2008.
- 11Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. – М. : Просвещение, 2013. – 63 с. – (Работаем по новым стандартам). (с. 9-10)
- 12Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузок учащихся / Е.А. Менчинская. – М. :Вентана-Граф, 2008. – 112 с. (с. 44-45)– (Педагогическая мастерская).
- 13Рамазанов И.И. Тестирование, анализ и комплексная оценка уровня физической подготовленности школьников : Методические разработки / И..И. Рамазанов изд. 2-е, дополненное - Оренбург, 1993. –23с.
- 14.Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2008.
- 15.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие / Т.И.Раменская – М.: ФиС, 2007.
- 16.Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2009.
- 17.Тестируем детей / сост. Т.Г. Макеева, - 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 347 с. – (Психологический практикум).
- 18.Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006 – 2015 годы».
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки от 24.04.2013 № 220.

20Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 14.12.2007

Список литературы для обучающихся

1. Веденин В.П. С чего начинается лыжня / В.П. Веденин – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 56 с.
2. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 17-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М. : Советский спорт, 2007. – 144 с. : ил.
3. Энциклопедия для детей Т. 20. СПОРТ / Глав.ред. Э68 В.А. Володин. – М.: Аванта + , 2001.

Интернет ресурсы:

1. Внешкольник. ru <http://vneshkolnik.ru>
2. ГАРАНТ + <http://www.garant.ru>
3. Здоровая Россия <http://www.takzdovo.ru> Винер И.А. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер [электронный ресурс]://www 18.09.2014.
4. ФизкультУра <http://fizkult-ura> Петрова Н.И. Лыжный спорт Н.И. Петрова [электронный ресурс]://fizkult-ura 27.09.2014.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание занятий	Кол-во часов
Сентябрь, Октябрь	
<p>Техника безопасности на занятиях «Лыжных гонок» (поведение на открытых, закрытых трассах, стадионах, правила использования и хранение инвентаря). Исторические сведения о возникновении лыжного спорта</p> <p>Построение, сообщение задач урока. Ходьба и ее разновидности. Разминочный бег до 2000 м. ОРУ в паре, без предметов. Входная диагностика.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -подтягивание в висе -в упоре лежа сгибание и разгибание рук -прыжки через скакалку -«пистолет» у опоры -«бросовые» приседания -в висе удержание угла, подтягивания колен к груди -развитие физических качествым круговым способом. 	10ч
<p>СФП (специальные упражнения лыжника)</p> <ul style="list-style-type: none"> -в широком выпаде вперед. выполнить трехкратное покачивание с последующим изменением и.п. (выпад другой ногой) путем поворота на 180 гр.в сторону сзади стоящий ноги - в широком выпаде вперед. выполнить трехкратное покачивание с последующим изменением и.п. ног прыжком -ходьба с штангой на плечах с выпадами вперед -бег в гору под разным углом подъёма -работа с сопротивлением партнера или амортизатора <p>СФП (упр. способствующие овладению техники работы рук)</p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация работы рук в одновременных ходах -кроссовая подготовка с имитацией одновременных ходов <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Бег по пересеченной местности до 5км</p>	10ч
<p>Развитие психико - моторных способностей (игра в лапту, футбол)</p> <p>Подведение итогов занятий</p> <p>Участие в соревнованиях (согласно спортивно-массовому плану)</p>	8ч
Ноябрь	
<p>Профилактика ОРВИ и ОРЗ. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Подбор лыж.</p> <p>Построение, сообщение задач урока. Ходьба и ее разновидности. Разминочный бег до 2000 м. ОРУ с предметами.</p> <p>ОФП</p>	15ч

<ul style="list-style-type: none"> -подтягивание в висе -в упоре лежа сгибание и разгибание рук -прыжки через скакалку -«пистолет» у опоры -«бросовые» приседания -в висе удержание угла, подтягивания колен к груди -развитие физических качеств круговым способом. 	
<p>СФП (специальные упражнения лыжника) Передвижение на лыжах по равнинной местности, Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	10ч
<p>Обучение стойки лыжника и работе рук в одновременно бесшажном ходе. (последовательность обучения) одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята. 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед. 4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег. 5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками. 6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается. 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший. 9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах. 	5ч
<p>СФП Прыжковые и имитационные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация отталкивания. -прыжки в длину с места. -прыжки в шаге -многоскоки -выпрыгивание в верх и.п.упор присев. 	5ч
<p>Одновременно одношажный ход (последовательность обучения)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах. 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед. 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах. 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. 7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах. 	12ч
<p>Развитие психико - моторных способностей (игры и эстафеты .) Участие в соревнованиях (согласно спортивно-массовому плану) Подведение итогов занятий</p>	10ч
Декабрь	
<p>Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Лыжный спорт в России и мире. Построение, сообщение задач урока. Ходьба и ее разновидности. Разминочный бег до 2000 м. ОРУ в движение, игровым методом.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -подтягивание в висе -в упоре лежа сгибание и разгибание рук -прыжки через скакалку -«пистолет» у опоры -«бросовые» приседания 	12ч

-в висе удержание угла, подтягивания колен к груди -развитие физических качеств - круговым способом.	
СФП (специальные упражнения лыжника) Комплексы специальных упражнений на лыжах	8ч
Спуски в основной стойке, подъёмы. (последовательность обучения) Подъем "лесенкой" применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.	10ч
СФП Передвижение на лыжах по равнинной местности, Передвижение на лыжах одновременными ходами и скользящим шагом	10ч
Попеременный двухшажный ход . (последовательность обучения) Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание. Развитие психико - моторных способностей (игры и эстафеты .) Участие в соревнованиях (согласно спортивно-массовому плану) Подведение итогов занятий	12ч
<u>Январь, Февраль</u>	
Правила поведения на соревнованиях. Значение и организация самоконтроля на занятии и дома Построение, сообщение задач урока. Ходьба и ее разновидности. Разминочный бег до 2000 м. ОРУ ОФП -подтягивание в висе -в упоре лежа сгибание и разгибание рук -прыжки через скакалку -«пистолет» у опоры -«бросовые» приседания -в висе удержание угла, подтягивания колен к груди -развитие физических качеств - круговым способом.	10ч
СФП Развитие координационных способностей	12ч
Техника конькового хода (последовательность обучения)	
Техника поворотов, торможения (последовательность обучения)	
Передвижение классическими ходами до5-7км Развитие психико - моторных способностей (игры и эстафеты .) Участие в соревнованиях (согласно спортивно-массовому плану) Подведение итогов занятий	
<u>Март, Апрель. Май.</u>	
Построение, сообщение задач урока. Ходьба и ее разновидности. Разминочный бег до 2000 м. ОРУ в парах, без предметов. Итоговая диагностика. ОФП -подтягивание в висе -в упоре лежа сгибание и разгибание рук -прыжки через скакалку -«пистолет» у опоры -«бросовые» приседания -в висе удержание угла, подтягивания колен к груди -развитие физических качеств - круговым способом.	9ч
СФП (специальные упражнения лыжника)	6ч

<ul style="list-style-type: none"> -в широком выпаде вперед. выполнить трехкратное покачивание с последующим изменением и.п. (выпад другой ногой) путем поворота на 180 гр.в сторону сзади стоящий ноги - в широком выпаде вперед. выполнить трехкратное покачивание с последующим изменением и.п. ног прыжком -ходьба с штангой на плечах с выпадами вперед -бег в гору под разным углом подъёма -работа с сопротивлением партнера или амортизатора <p>Прыжковые и имитационные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация отталкивания. -прыжки в длину с места. -прыжки в шаге -многоскоки -выпрыгивание в верх и.п.упор присев. 	
Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности до 5км	7ч
Развитие психико - моторных способностей (игра в лапту, футбол) Подведение итогов занятий Участие в соревнованиях (согласно спортивно-массовому плану)	8ч
ИТОГО:	192

Приложение №1

Тестирование

Методика Н.И. Рамазанова

Главная цель в тестировании – выявление и оценка уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Испытания по определению уровня физической подготовленности учащихся проводятся в текущем учебном году в 2 этапа:

- сентябрь – исходные данные;
- май – итоговый контроль;

Тестирование может проводиться как на уроках физической культуры, так и форма внеклассного мероприятия, также можно войти в программу школьных спартакиад. Поэтому в программу тестирования желательно включать не более шести контрольных испытаний, наиболее полно раскрывающих гармоничное развитие основных физических качеств человека, характера и форм их проявления - выносливость, силы, гибкости, а также элементы, относящиеся к спортивному мастерству это ловкость, скоростно-силовых, силовой выносливости, быстроты.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений последовательности их выполнения).

Бег (выносливость сердечнососудистой системы):

Для выявления уровня её развития применяется длительный бег (который проводится по беговой дорожке стадиона с резиновым или грунтовым покрытием):

- для мальчиков 10лет – 300м; - для девочек 7-15лет – 300м;
- для мальчиков 11-15лет – 500м; - для девушек 16-17 лет- 500м;
- для юношей 16-17лет – 1000м;
- для всех возрастов - 1609м;
- для всех возрастов – 6-минутный бег.

Бег проводится с правилами соревнований по легкой атлетике, разрешается переходить на шаг, но дается установка, что дистанцию нужно закончить как можно быстрее.

Поднимание туловища:

Упражнение выполняется лёжа на спине, на гимнастическом мате. Ноги согнуты в коленях до прямого (90°) угла, руки скрестно прижаты к груди, кисти рук на лопатках. Партнер держит ноги. Испытуемый поднимает туловище так, чтобы локти касались бедер. Фиксация количества поднимания туловища за 1 мин.

Подтягивание из виса:

Подтягивание из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки) на перекладине.

Мальчики выполняют упражнение на высокой перекладине хватом сверху на ширине плеч. Испытуемый по команде «Можно!» выполняет упражнение, касаясь перекладины подбородком. Если касания «есть!» опускается в исходное положение, значит элемент, выполнен. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Ошибки: сгибание ног в коленях, дерганье ими и остановку более 3 секунд.

Девушки выполняют упражнения на низкой перекладине, высота зависит от индивидуального роста учащегося:

- 110см – высота 75см; свыше 141см высота 115см в висе лежа на 30 °.
- 111 – 120см высота 85см;
- 121 – 130см высота 95см;
- 131 – 140см высота – 105см;

Выполняют хватом сверху на ширине плеч. Разрешается упор под пятки. Испытуемый по команде «Можно!» выполняет упражнение, касаясь перекладины подбородком. Если касания «есть!» опускается в исходное положение, значит элемент, выполнен. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Ошибки: прогибание в спине, не касание перекладины и остановку более 3 секунд.

4. Наклоны вперед:

Для определения гибкости применяются наклоны вперед из положения сидя. Испытуемый садится к данному приспособлению со стороны «усеченного конуса», касаясь пятками усиков, ступни вертикальны. Руки вперед – внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает, колени к полу не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона, а четвертый зачетный,

фиксируемый в течение 3 секунд. Результат засчитывается по кончикам пальцев со знаком «+», если пальцы пересекли линию, со знаком «-», если кончики пальцев не достигли линии.

Челночный бег 4х9м:

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль неё кладут два бруска размером 5х5х10см. Учащийся принимает положение «Высокого старта» за лицевой линией. По команде «Внимание!», «Марш!» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладёт брусок за линию, бежит назад на стартовую линию.

Ошибки: бросать брусок запрещается.

Например: Не возвращаясь за бруском, можно организовать старт поочередно – вначале от одной линии, затем от другой.

Прыжок в длину с места:

Испытуемый становится носками к линии старта, ступни параллельны. Прыжок производится одновременным отталкиванием двумя ногами и взмахом рук, приземление на обе ноги. Результат проводится по точке

касания пяткой, ближе расположенной к стартовой линии с точностью до 1 см. Лучший результат определяется по трем попыткам.

Ошибки: если учащийся коснулся поверхности дорожки или пола какой-нибудь частью тела, попытка не засчитывается. Отрывать ноги от поверхности до прыжка не разрешается.

Комплексная оценка результатов.

Для оценки уровня физической подготовленности и развития отдельных качеств, для каждого учащегося удобны показатели их можно, обозначить баллами:

- низкий – 1,5 и ниже;
- ниже среднего – 1,6 – 2,5;
- средний – 2,6 – 3,5;
- выше среднего - 3,6 – 4,5;
- высокий – 4,6 и выше.

Сопоставив результат, показанный, учащимся и внесены в протокол тестирования в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень» соответствующий данному уровню балл по данной программе. Разделив сумму баллов, полученных, испытуемым на количество выполненных им тестов получим средний балл, который выставляется в одноимённую графу протокола.

Определить следующий уровень подготовленности можно по следующим критериям:

- высокий уровень – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателей среднего балла: в начале учебного года – не ниже 4,0, в конце учебного года – не ниже 4,5;
- выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателей среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0;
- средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «ниже среднего» и показателей среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;
- ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «ниже среднего» и показателей среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;
- низкий уровень – при наличии трёх и более результатов ниже уровня «средний»

Разница в показателях среднего балла в начале учебного года и в конце обусловлена двумя факторами:

- после летних каникул наблюдается снижение показателей некоторых физических качеств, и оценка результатов проводится по возрастной градации таблиц уровней;
- повышение требований к уровню физической подготовленности на 0,5 балла к концу учебного года.

Оценка уровня физической подготовленности только по динамике, т.е. положительному сдвигу, не показательна и имеет ряд недостатков, в том числе и в воспитательном аспекте.

Приложение № 2

Оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжны	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	шту	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Приложение № 3

Подводящие упражнения при обучении технике попеременного двухшажного классического хода в бесснежный период подготовки лыжника-гонщика.

Имитационные упражнения

1. ИП (исходное положение) – ОС (основная стойка), имитация стойки лыжника – туловище слегка наклонить, согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного руки согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратит внимание на равномерность распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.
2. ИП – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, ног и туловища.
3. ИП – стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены. Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища и приседаний.
4. ИП – СЛ на левой (правой) ноге. Имитация попеременной работы рук,
5. ИП – СЛ на левой. Имитация попеременной работы рук с одновременным махом правой ноги вперед-назад. Мах выполнять выпрямленной ногой с разноименной работой рук. Движения выполнять в продольной плоскости без боковых колебаний. Нога при махе назад выпрямлена, поднимается от опоры не более 20-30 см.
6. ИП – СЛ на одной ноге, другая сзади без опоры, руки за спиной. Подавая туловище вперед, как можно позже поставить маховую ногу под падающее туловище. Толчок опорной ногой выполняется слитным движением перекатом с пятки на носок.
7. ИП – СЛ на одной ноге, руки разноименно. Выполнить тоже (упр. 6) с разноименном махом рук вперед-назад).
8. Повторить упр. 7, заменить шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением переката, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения. (Это и все предыдущие упражнения можно выполнять на уменьшенной опоре, песке, мягком покрытии, с небольшими отягощениями, с резиновыми амортизаторами).
9. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой
10. Шаговая имитация в движении (без палок и с палками). Выполнить выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой с плавной нагрузкой опорной ноги. Выполнять на склонах разной крутизны.
11. Прыжковая имитация хода в движении (с палками и без палок) с соблюдением всех требований, изложенных в упражнении 10.

Приложение № 4

Тесты по ОФП

Таблица уровни и оценки результатов челночного бега 4х9м

Девочки					
возраст	низкий	н-Среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,4 и ниже	14,3 – 13,3	13,2 – 12,6	12,5 – 12,2	12,1 и выше
8	14,0	13,9 – 13,0	12,9 – 12,2	12,1 – 11,9	11,8
9	13,5	13,4 – 12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 11,2	11,1
10	13,2	13,1 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3- 10,9	10,8
11	12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 10,9	10,8 – 10,6	10,5
12	12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,8	10,7 – 10,5	10,4
13	11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,6	10,5 – 10,3	10,2
14	12,0	11,9 – 11,3	11,2 – 10,6	10,5 – 10,2	10,1
15	11,8	11,7 – 11,1	11,0 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
16	11,8	11,7 – 11,0	10,9 – 10,5	10,4 – 10,2	10,1
17	11,7	11,6 – 10,9	10,8 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,1 и ниже	14,0 – 13,1	13,0 – 12,5	12,4 – 11,6	11,5 и выше
8	13,7	13,6 – 12,4	12,3 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1
9	13,4	13,3 – 12,1	12,0 – 11,6	11,5 – 11,0	10,9
10	12,8	12,7 – 11,7	11,6 – 11,1	11,0 – 10,4	10,3
11	12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
12	11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,4	10,3 – 9,9	9,8
13	11,1	11,0 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0 – 9,6	9,5
14	10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,7	9,6 – 9,2	9,1
15	10,5	10,4 – 9,9	9,8 – 9,5	9,4 – 9,1	9,0
16	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7
17	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7

Таблица уровни и оценки результатов прыжка в длину с места (см)

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	105 и ниже	106 – 116	117 – 132	133 – 141	142 и выше
8	105	106 – 119	120 – 140	141 – 154	155
9	113	114 – 127	128 – 144	145 – 156	157
10	117	118 – 129	130 – 148	149- 160	161
11	125	126 – 138	139 – 159	160 – 172	173
12	136	137 – 151	152 – 174	175 – 189	190
13	143	144 – 158	159 – 175	176 – 190	191
14	143	144 – 156	157 – 179	180 – 198	199
15	146	147 – 162	163 – 187	188 – 203	204
16	147	148 – 160	161 – 181	182 – 193	194
17	142	143 – 156	157 – 177	178 – 191	192

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	114 и ниже	115 – 126	127 – 145	146 – 157	158 и выше
8	118	119 – 132	133 – 153	154 – 167	168
9	117	118 – 131	132 – 155	153 – 166	167
10	125	126 – 137	138 – 158	159 – 170	171

11	144	145 – 158	159 – 179	180 – 193	194
12	160	161 – 171	172 – 192	193 – 203	204
13	164	165 – 176	177 – 195	196 – 207	208
14	175	176 – 189	190 – 210	211 – 224	225
15	172	173 – 189	190 – 216	217 – 233	234
16	177	178 – 195	196 – 224	225 – 242	243
17	198	199 – 213	214 – 238	239 – 266	267

Таблица уровни и оценки результатов подтягивание

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	6 и ниже	7 - 9	10 - 14	15 - 17	18 и выше
8	5	6 - 9	10 - 16	17 - 20	21
9	7	8 - 10	11 - 17	18 - 20	21
10	9	10 - 12	13 - 17	18 - 20	21
11	9	10 - 12	13 - 19	20 - 22	23
12	8	9 - 13	14 - 18	19 - 22	23
13	9	10 - 14	15 - 18	19 - 21	22
14	3	4 - 7	8 - 11	12 - 15	16
15	2	3 - 7	8 - 14	15 - 18	19
16	3	4 - 8	9 - 15	16 - 19	20
17	4	5 - 9	10 - 16	17 - 21	22

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
8	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
9	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
10	0	1 - 2	3 - 6	7 - 8	9
11	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9
12	0	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9
13	1 и ниже	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10
14	0	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11
15	1 и ниже	2 - 3	4 - 8	9 - 12	13
16	1	2 - 4	5 - 9	10 - 13	14
17	2	3 - 5	6 - 10	11 - 15	16

Таблица уровни и оценки результатов поднимание туловища за 1 мин

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 24	25 - 29	30 - 33	34 и выше
8	22	23 - 29	30 - 32	33 - 37	38
9	24	25 - 30	31 - 34	35 - 38	39
10	25	26 - 31	32 - 34	35 - 39	40
11	26	27 - 32	33 - 36	37 - 41	42
12	28	29 - 35	36 - 39	40 - 44	45
13	29	30 - 37	38 - 41	42 - 45	46
14	30	31 - 38	39 - 41	42 - 46	47
15	29	30 - 36	37 - 40	41 - 47	48
16	29	30 - 35	36 - 39	40 - 44	45

17	30	31 - 36	37 - 40	41 - 44	45
----	----	---------	---------	---------	----

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 25	26 - 30	31 - 35	36 и выше
8	22	23 - 29	30 - 34	35 - 39	40
9	23	24 - 30	31 - 34	35 - 40	41
10	27	28 - 33	34 - 39	40 - 44	45
11	28	29 - 35	36 - 39	40 - 46	47
12	31	32 - 38	39 - 43	44 - 49	50
13	33	34 - 40	41 - 45	46 - 52	53
14	36	37 - 43	44 - 48	49 - 55	56
15	35	36 - 43	44 - 49	50 - 56	57
16	36	37 - 43	44 - 47	48 - 55	56
17	35	36 - 44	45 - 50	51 - 57	58

Таблица уровни и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,59 и ниже	1,58 – 1,50	1,49 – 1,34	1,33 – 1,24	1,23 и выше
8	1,29	1,28 – 1,24	1,23 – 1,16	1,15 – 1,11	1,10
9	1,26	1,25 – 1,22	1,21 – 1,13	1,12 – 1,08	1,07
10	1,34	1,33 – 1,23	1,22 – 1,15	1,14- 1,05	1,04
11	1,18	1,17 – 1,14	1,13 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01
12	1,25	1,24 – 1,21	1,20 – 1,13	1,12 – 1,09	1,08
13	1,27	1,26 – 1,21	1,20 – 1,11	1,10 – 1,06	1,05
14	1,10	1,09 – 1,07	1,06 – 1,01	1,00 – 0,57	0,56
15	1,10	1,09 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01 – 0,56	0,55
16	2,11	2,10 – 2,04	2,03 – 1,50	1,49 – 1,42	1,41
17	2,07	2,06 – 2,00	1,59 – 1,48	1,47 – 1,42	1,41

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,48 и ниже	1,47 – 1,40	1,39 – 1,25	1,24– 1,17	1,16 и выше
8	1,30	1,29 – 1,23	1,22 – 1,11	1,10 – 1,05	1,04
9	1,23	1,22 – 1,18	1,17 – 1,09	1,08 – 1,05	1,04
10	1,24	1,23 – 1,18	1,17 – 1,04	1,03 - 1,00	0,59
11	2,16	2,15 – 2,09	2,08 – 1,56	1,55 – 1,49	1,48
12	2,15	2,14 – 2,10	2,09 – 1,59	1,58 – 1,55	1,54
13	2,19	2,18 – 2,11	2,10 – 1,56	1,55 – 1,48	1,47
14	2,07	2,06 – 1,59	1,58 – 1,46	1,45 – 1,38	1,37
15	1,54	1,53 – 1,47	1,46 – 1,32	1,31 – 1,25	1,24
16	4,07	4,06 – 3,52	3,51 – 3,27	3,26 – 3,13	3,12
17	3,55	3,54 – 3,46	3,45 – 3,23	3,22 – 3,13	3,12

Таблица уровни и оценки результатов бега на 1609 м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,10 и ниже	14,09 – 11,26	11,25 – 10,24	10,23 – 9,14	9,13 и выше
8	13,03	13,02 – 11,15	11,14 – 10,13	10,12 – 9,09	9,08
9	12,20	12,19 – 10,51	10,50 – 9,59	9,58 – 8,55	8,54
10	11,00	10,59 – 9,42	9,41 – 9,10	9,09- 8,13	8,12

11	9,48	9,47 – 9,00	8,59– 8,26	8,25 – 7,42	7,41
12	10,04	10,03 – 9,17	9,16 – 8,36	8,35 – 7,45	7,44
13	9,52	9,51 – 8,52	8,51 – 8,11	8,10 – 7,40	7,39
14	9,32	9,31 – 8,37	8,36 – 8,09	8,08 – 7,22	7,21
15	9,16	9,15 – 8,26	8,25 – 7,56	7,55 – 7,26	7,25
16	9,21	9,20 – 8,46	8,45 – 8,21	8,20 – 7,39	7,38
17	9,21	9,20 – 8,31	8,30 – 8,11	8,10 – 7,31	7,30

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	12,03 и ниже	12,02 – 10,21	10,20 – 9,31	9,30 – 8,21	8,20 и выше
8	11,38	11,37 – 9,56	9,55 – 9,04	9,03 – 8,14	8,13
9	10,50	10,49 – 9,26	9,25 – 8,40	8,39 – 7,48	7,47
10	9,57	9,56 – 8,39	8,38 – 8,01	8,00 – 7,23	7,22
11	8,37	8,36 – 7,51	7,50 – 7,24	7,23 – 7,00	6,59
12	8,31	8,30 – 7,42	7,41 – 7,21	7,20 – 6,48	6,47
13	8,45	8,44 – 7,28	7,27 – 7,00	6,59 – 6,29	6,28
14	8,22	8,21 – 7,05	7,04 – 6,36	6,35 – 6,15	6,14
15	7,46	7,45 – 6,44	6,43 – 6,25	6,24 – 6,04	6,03
16	7,08	7,07 – 6,30	6,29 – 6,11	6,10 – 5,52	5,51
17	6,56	6,55 – 6,21	6,20 – 6,01	6,00 – 5,41	5,40

Таблица уровни и оценки результатов наклонов вперед из положения сидя

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	2,0 и ниже	2,5 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 12,0	12,5 и выше
8	1,0	1,5 – 4,5	5,0 – 8,5	9,0 – 11,0	11,5
9	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 13,5	14,0
10	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 9,5	10,0 - 14,5	15,0
11	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5
12	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
13	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
14	6,0	6,5 – 11,0	11,5 – 14,5	15,0 – 20,0	20,5
15	4,5	5,0 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5 – 20,0	20,5
16	7,0	7,5 – 13,0	13,5 – 17,0	17,5 – 23,0	23,5
17	6,5	7,0 – 12,5	13,0 – 17,0	17,5 – 20,0	20,5

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,0 и ниже	1,5 – 2,5	3,0 – 6,5	7,0– 10,0	10,5 и выше
8	0	0,5 – 2,5	3,0 – 5,5	6,0 – 8,5	9,0
9	- 2,5	- 2,0 – 2,5	3,0 – 5,0	5,5 – 9,0	9,5
10	- 4,5	- 4,0 – 1,5	2,0 – 4,5	5,0 - 8,5	9,0
11	- 3,0	- 2,5 – 2,0	2,5 – 4,0	4,5 – 8,5	9,0
12	- 1,5	- 1,0 – 2,0	2,5 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5
13	0	0,5 – 3,0	3,5 – 6,5	7,0 – 9,5	10,0
14	- 1,0	1,5 – 4,0	4, 5 – 9,0	9,5 – 13,5	14,0
15	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,0	14,5
16	1,5	2,0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,5	15,0
17	2,5	3,0 – 7,0	7,5 – 11,0	11,5 – 17,5	18,0

Таблица уровни и оценки результатов бега на 30 м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,5 и ниже	8,6 – 7,6	7,5 – 6,9	6,8 – 5,8	5,7 и выше
8	7,6	7,5 – 7,1	7,0 – 6,0	5,9 – 5,5	5,4
9	6,8	6,7 – 6,4	6,3 – 5,6	5,5 – 5,2	5,1
10	6,8	6,7 – 6,3	6,2 – 5,3	5,2 – 4,8	4,7
11	6,9	6,8 – 6,4	6,3 – 5,4	5,3 – 4,9	4,8
12	6,6	6,5 – 6,2	6,1 – 5,5	5,4 – 5,2	5,1
13	7,0	6,9 – 6,5	6,4 – 5,5	5,4 – 5,0	4,9
14	6,7	6,6 – 6,3	6,2 – 5,5	5,4 – 5,1	5,0
15	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
16	6,4	6,3 – 6,0	5,9 – 5,2	5,1 – 4,8	4,7
17	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,4 и ниже	8,3 – 7,4	7,3 – 6,8	6,7 – 5,8	5,7 и выше
8	8,1	8,0 – 7,3	7,2 – 6,7	6,6 – 5,7	5,6
9	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,3	5,2 – 4,8	4,7
10	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6
11	6,7	6,6 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,4	4,3
12	6,5	6,4 – 6,0	5,9 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
13	6,2	6,1 – 5,8	5,7 – 5,1	5,0 – 4,7	4,6
14	6,0	5,9 – 5,6	5,5 – 4,9	4,8 – 4,5	4,4
15	5,8	5,7 – 5,3	5,2 – 4,4	4,3 – 3,9	3,8
16	5,5	5,4 – 5,1	5,0 – 4,2	4,1 – 3,8	3,7
17	6,1	6,0 – 5,4	5,3 – 4,1	4,0 – 3,7	3,6

