

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Денисовская средняя школа
Дзержинского района
Красноярского края

РАССМОТРЕНО

Старший методист школы
по воспитательной работе

Битиных Н.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пимченко А.И.

Приказ №90 от «30» 08
2023 г.

Рабочая программа
по курсу дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления
Лыжные гонки

Срок реализации 1 год.

Педагог дополнительного образования:

Шнайдер Наталья Ивановна

Село Денисово:
2023- 2024

Пояснительная записка.

При разработке программы дополнительного образования «Лыжные гонки» использовались следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ | ст. 2 п.9
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986);
- СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Рабочая программа для учебной группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки отделения «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (П.В.Квашук и др.- М.: Советский спорт, 2009год). Программа включает пояснительную записку, учебно-методический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с горы и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

-воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи

- укреплять здоровье;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники передвижения на лыжах;

Высокий уровень эффективности работы учебной группы, может быть, достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых занятий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме.

Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях получают и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 9-17 лет.

Содержание курса дополнительного образования

1. Теоретическая подготовка-24 часов.

1.1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта.

Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

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

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними. Лыжные мази, парафин.

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

1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможения, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

1.5. Правила соревнования по лыжным гонкам.

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

1.6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

2. Медицинское обследование-4 часа.

3. Общая и специальная физическая подготовка-156 часов.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств,

специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого комплекса.

4. Техническая подготовка.

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

5. Контрольные упражнения и соревнования-20 часов.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км, в годичном цикле.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе являются следующие показатели:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;

Предметные результаты.

- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	24
	-вводное занятие; -история развития лыжного спорта; -Российские лыжники на Олимпийских играх; -техника безопасности на занятиях лыжным спортом; - гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых; - питание, самоконтроль; - оказание первой помощи при травмах; - лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази; - основы техники способов передвижения на лыжах; - правила соревнований по лыжным гонкам.	
2	Медицинское обследование.	4
	Практическая подготовка.	
3	Общая и специальная физическая подготовка.	156
4	Контрольные упражнения.	20
5	Всего часов.	204

Календарно-тематическое планирование.

Кол-вочасов	Содержание занятий	Дата проведения
	Теоретическая подготовка – 24 часа	
1-4	Вводное занятие. История развития лыжного спорта.	
3-6	Медицинское обследование – 4 часа	
7-8	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	
9-10	Режим тренировочных занятий и отдыха.	
11-12	Оказание первой помощи при травмах.	
13-14	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.	
15-16	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
17-20	Основы техники способов передвижения на лыжах.	
21-22	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
23-24	Российские лыжники на Олимпийских играх.	
25-28	Входной контроль. Тест. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Сдача нормативов.	
	Практическая подготовка – 180 часов	
29-30	Игры с элементами О.Р.У. Медленный бег до 2 минут.	
31-32	Ходьба в полуприседе. Медленный бег до 3 минут. Челночный бег (3x10метров).	
33-35	Ходьба в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Дать понятие о высоком старте. Медленный бег до 3 минут.	
36-39	Медленный бег до 3 минут. Бег на скорость до 40 метров. Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	
40-43	Ознакомить детей с эстафетным бегом: передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте; прием эстафетной палочки.	
44-45	Сочетание различных видов ходьбы. Выполнение упражнений в движении. Быстрый бег на месте до 20 сек.	
46-47	Дать понятие о низком старте. Бег с ускорением до 30 метров. Медленный бег до 3 минут.	
48-49	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Челночный бег 3x10 метров.	
50-53	Ознакомление детей с круговой эстафетой, расстояние 4x30 метров.	
54-57	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег на скорость 60 метров с высокого старта.	
58-59	Комплекс ОРУ направленный на развитие гибкости.	
60-61	Комплекс ОРУ направленный на развитие координационных способностей, силовой выносливости.	
62-65	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	
66-69	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно – силовых способностей и быстроты.	
70-71	Циклические упражнения, направленные на развитие	

	выносливости.	
72-73	Переход с лыжами от школы до лыжни; Соблюдение техники безопасности при переноске.	
74-75	Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.	
76-77	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.	
78-81	Специальные подготовительные упражнения, направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.	
82-83	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном скольжении.	
84-85	Ступающий шаг без палок.	
86-89	Скользящий шаг с палками.	
90-91	Ознакомление с техникой передвижения классическим стилем.	
92-95	Передвижение скользящим шагом.	
96-97	Совершенствование техники передвижения классическим стилем.	
98-101	Ознакомление с «попеременно-двухшажным» ходом.	
102-105	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков.	
106-109	Спуск в высокой, средней и низкой стойке.	
110-111	Подъем «полуелочкой».	
112-113	Подъем «елочкой».	
114-115	Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим и беговым шагом.	
116-117	Обучение торможению «упором».	
118-119	Обучение торможению «плугом».	
120-123	Обучение торможению «поворотом».	
124-125	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
126-127	Торможение падением.	
128-129	Оценить технику выполнения спусков и подъемов.	
130-131	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	
132-135	Классический стиль – дистанции 1000 метров.	
136-139	Лыжные эстафеты.	
140-141	Прохождение дистанции 1000 и 2000 метров.	
142-143	Совершенствование ранее изученных разных ходов.	
144-147	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.	
148-149	Свободный стиль – дистанция 1 км; 2 км.	
150-153	Промежуточная аттестация. Соревнования по лыжным гонкам.	
154-157	Медленный бег до 3-4 мин, бег на скорость до 30 м. игры с элементами О.Р.У.	
158-161	Бег в различном темпе с выполнением упражнений.	
162-165	Медленный бег до 4-5 мин. Игры с бегом и прыжками.	
166-169	Быстрый бег на месте до 30 сек. Выполнение упражнений в движении.	
170-171	Медленный бег до 5 мин. Челночный бег 3х10 м. Игры с бегом.	
172-173	Бег с низкого старта 100 метров. Эстафетный бег 4х100 м.	
174-175	Бег с преодолением препятствий (элементы барьерного бега).	
176-179	Бег из различных И.П. по сигналу на время. Бег в быстром темпе 100м.	
180-183	Бег в различном темпе в гору, до 15-20 м.	

184-185	Кроссовый бег 1,5-2 км.	
186-187	Прыжки через скакалку в различном темпе.	
188-189	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед, произвольно.	
190-191	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Челночный бег 3x10 метров.	
192-193	Ходьба в различном темпе с переходом на бег.	
194-195	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость 60 м.	
196-197	Встречная эстафета с передачей палочки..	
198-199	Круговая эстафета 4x30 метров.	
200-201	Итоговая аттестация. Сдача нормативов.	
202-203	Контрольное занятие (бег, прыжки).	
204	Соревнования по легкой атлетике.	

Приложение №2

Оценочные материалы.

Входной контроль.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В физкультурно – спортивной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных занятий по теоретико-методическим основам лыжного спорта используются теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможения, поворотов, подъемов).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся групп. Прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Тест на знание техники одновременного безшажного лыжного хода

1. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
2. При выносе рук и палок вперед.
 - 2.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 2.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки.
 - 2.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 2.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 2.5. При выносе рук вперед происходит: а) выход; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 2.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
3. Исходная поза отталкивания палками.

- 3.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
- 3.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в стороны; г) находятся внизу.
- 3.3. Палки наклонены: а) только впереди; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
- 3.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
4. Отталкивание палок.
- 4.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и плечами; в) только руками.
- 4.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 4.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
5. Поза окончания отталкивания палками.
- 5.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
- 5.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

Тест на знание выполнения торможения «плугом».

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

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении.

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки на снег: а) ставятся впереди крепления; б) на уровне крепления; в) сзади крепления.

Приложение №3

Промежуточная аттестация.
 Нормативные требования по лыжным гонкам (февраль)

№ п-п	Контрольные упражнения	возраст	оценка					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Специальная физическая подготовка.								
1.	Лыжи. Классический стиль 1 км. (мин, сек)	9	7.48	6.27	5.57	8.27	7.48	6.42
		10	6.27	5.57	5.22	7.48	6.42	5.57
2.	2 км (мин. сек)	9	15.28	13.49	12.54	16.44	15.29	14.02
		10	13.38	12.54	11.29	15.29	14.02	12.48
3.	Лыжи. Классический стиль 3 км (мин, сек)	11				27.33	25.27	20.54
		12				25.29	23.54	18.47
		13				24.59	22.44	17.12
		14				22.42	20.28	16.08
		15				20.54	17.12	14.42
		16				17.12	14.43	12.56
4.	5 км (мин, сек)	11	40.22	38.31	29.50	40.19	38.43	35.45
		12	38.38	37.08	28.28	39.58	36.31	33.04
		13	36.30	32.28	26.53	38.33	36.00	30.42
		14	34.27	29.50	24.32	37.51	33.58	27.26
		15	29.50	24.32	20.58	35.45	29.24	25.08
		16	24.32	20.58	18.25	29.24	25.08	22.04
5.	Лыжи. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	11				22.08	19.45	17.00
		12				21.37	19.16	16.52
		13				20.19	18.27	16.41
		14				19.24	17.48	16.36
		15				18.48	16.36	13.57
		16				16.36	13.57	12.09
6.	5 км. (мин, сек)	11	33.59	29.44	25.49	37.29	33.53	29.00
		12	33.04	27.58	24.27	37.08	32.48	28.50
		13	30.46	27.29	24.06	36.37	31.55	28.40
		14	30.06	25.48	21.40	35.55	30.53	28.20
		15	29.41	23.40	19.54	33.53	28.22	23.50
		16	23.40	19.54	17.19	28.22	23.50	20.44
		17	19.54	17.19	15.27	23.50	20.44	18.30

Итоговая аттестация.
 Нормативные требования по легкой атлетике (май)

№ п-п	Контрольные упражнения	возраст	оценка						
			мальчики			девочки			
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1. Общая физическая подготовка.									
1.	Бег 60 м.	9-10	12.0	11.5	10.9	12.5	12.0	11.2	
		11				11.5	10.9	10.3	
		12				11.4	10.8	10.1	
		13				11.2	10.7	9.8	
		14				10.9	10.5	9.6	
		15				10.7	10.3	9.5	
		16				10.5	10.1	9.4	
		17				10.3	10.0	9.2	
2.	Бег 100м.	11	18.0	17.0	16.0				
		12	17.5	16.5	15.5				
		13	17.0	16.0	15.0				
		14	16.5	15.5	14.5				
		15	16.0	15.0	14.0				
		16	15.7	14.5	13.8				
		17	15.5	14.3	13.5				
3.	Бег 800м.	11				3.55	3.35	3.25	
		12				3.45	3.25	3.15	
		13				3.35	3.15	3.05	
		14				3.25	3.05	2.55	
		15				3.15	2.55	2.45	
		16				3.05	2.45	2.35	
		17				2.55	2.35	2.25	
4.	Бег 1000м.	11	4.20	3.55	3.45				
		12	4.05	3.45	3.25				
		13	3.55	3.35	3.05				
		14	3.45	3.25	3.00				
		15	3.35	3.15	2.55				
		16	3.25	3.05	2.50				
		17	3.15	3.00	2.45				
5.	Прыжок в длину с места	9-10	140	150	160	130	140	150	
		11	155	165	180	145	155	160	
		12	165	175	190	150	165	170	
		13	175	185	200	155	175	180	
		14	185	195	210				
		15	190	200	220				
		16	195	205	225				
		17	200	210	230				
6.	Подтягивание перекладине	на	9-10	2	3	5			
			11	3	5	7			
			12	4	6	8			
			13	5	7	9			
			14	6	8	10			
			15	7	9	11			
			16	8	10	12			
			17	9	11	13			
7.	Сгибание в упоре на руках	9-10	7	9	12	12	14	16	

	11	9	11	14	14	16	18
	12	11	13	16	16	18	20
	13	13	15	18	18	20	22
	14	15	17	20	20	22	24
	15	17	19	22	22	24	26
	16	19	21	24	24	26	28
	17	21	23	26	26	28	30

Приложение №4

Текущий контроль за уровнем нагрузки и степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	отчетливая	затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.

Методические материалы

УМК, **список используемой литература.**

1. Вершанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова; Г.Б. Чукардина ; Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Манжосов В.Н.; Огольцов И.Т.; Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
11. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова; В.Л. Сыча; Б.Н. Шустипа. – М.: Издательство «СААМ», 1995
13. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980

Интернет – ресурсы.

- <https://www.youtube.com/watch?v=GHnlrWe3DSA>
- <https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/texnika-klassicheskogo-xoda-na-lyzhax/>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLwjhB8G-zGMghCtfnymfZ4xq2vSseUOi6>
- <https://my.mail.ru/mail/sh.t.ju/video/242/5010.html>
- <https://vse-kursy.com/read/207-kak-nauchitsya-katatsya-na-lyzhah-principy-tehniki-sovety.html>