

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс на спорт» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на приобщение детей среднего подросткового возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных игр, включая лыжную подготовку.

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Киселевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 30»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
протокол № 5
от «21» мая 2021 г.

Согласовано:

Председатель Управляющего
совета школы
Е.Н. Заяц

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ШКОЛЫ 30
Л.В. Ячменева
Приказ № 119
от «24» мая 2021 г.



Ячменева
Людмила
Викторовна

Подписано
цифровой подписью:
Ячменева Людмила
Викторовна
Дата: 2021.05.26
22:13:38 +07'00'



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Курс на спорт»**

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Губанова Наталья Николаевна,
заместитель директора по УВР

Киселевский городской округ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы	9
1.3.1. Учебно-тематический план	9
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	17
1.4. Планируемые результаты	26
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	30
2.1. Календарный учебный график	30
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Формы контроля	34
2.4. Оценочные материалы	35
2.5. Методические материалы	36
2.6. Список литературы	36
ПРИЛОЖЕНИЯ	38

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс на спорт» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- 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»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

- Устав ШКОЛЫ 30.

Предметные области программы:

- общая физическая подготовка;
- лыжные гонки;
- специальная физическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

Актуальность программы. Значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях обеспечивает лишь необходимый уровень физического развития обучающихся. Слабая физическая подготовка не позволяет обучающимся сдавать учебные нормативы по физической культуре и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение большего числа школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом для повышения уровня их физической подготовленности.

Отличительная особенность программы заключается в интеграции задач по развитию общей физической и лыжной подготовки учащихся среднего подросткового возраста. Программа направлена не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости подростков, приобщение к активному занятию спортом, на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий.

Программа *модифицированная*. Разработана с опорой на авторскую программу П.В. Квашука «Лыжные гонки» (г. Москва, 2015 г.).

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы: учащиеся 13-15 лет (7-9 класс).

Согласно возрастной периодизации возраст 13-15 лет относится к старшему подростковому – периоду формирования личности, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно, гетерохронно. Прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость.

Специфическими моментами физического развития являются рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки, появление вторичных половых признаков (пубертатный скачок в росте). Увеличение массы мышц и мышечной

силы идёт наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу.

К наступлению пубертатного периода начинается бурное развитие дыхательной системы, которое проявляется в увеличении размеров грудной клетки, силы межреберных мышц, повышении массы легких, роста зон и сегментов. Все эти изменения ведут к повышению функциональных возможностей в состоянии покоя и во время двигательной активности. Так, с 12-14 лет авторами отмечаются приросты величин жизненной емкости легких (ЖЕЛ), легочной вентиляции, дыхательных объёмов, минутного объема и глубины дыхания, которые более выражены у мальчиков-подростков. У девочек в этом возрасте может ухудшиться оксигенация крови. Начинает формироваться адаптивная реакция дыхательной системы на нагрузку – более эффективное усвоение кислорода при прохождении через легкие меньшего объема воздуха.

У ребенка в подростковом возрасте значительно расширяется сфера деятельности, изменяется характер деятельности, значительно усложняются ее виды и формы. Наряду с детскими проявлениями появляются совершенно новые черты повзрослевшего человека и активное желание быть взрослым. Подросток не терпит постоянных назиданий.

Организм человека в подростковый период интенсивно развивается, поэтому ему требуются физические нагрузки. Движение, физкультура и спорт — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 13 до 15 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами лыжной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы составляет от 12 до 18 человек.

Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего 14 лет, и медицинского допуска к занятиям спортом. Программой предусматривается свободная, открытая и гибкая система набора и добора в группу в течение первого года обучения (без предварительного отбора).

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 3 года. Общий объем - 504 часа (по 144 часа на первый и второй год обучения и 216 часов на третий год обучения).

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа. Занятия третьего года обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях общеобразовательной школы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха, графика обучения в общеобразовательной организации.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что в процессе тренировок, игр и соревнований у учащихся совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, а также формируются такие положительные навыки и черты характера как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение детей среднего подросткового возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом, включая лыжную подготовку.

Задачи программы:

Образовательные:

- способствовать овладению учащимися техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоению техники спортивных игр;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать знания учащихся о лыжном спорте, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать овладению учащимися основами технических приёмов, эффективно применяющихся в общей физической подготовке, спортивных играх, лыжных гонках;
- формировать основы индивидуальной, групповой и командной тактики проведения соревнований по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- развивать способность учащихся к объективной оценке действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- совершенствовать умение учащихся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развивать умение учащихся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- развивать и совершенствовать такие личностные качества учащихся как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, волевую активность.

Воспитательные:

- воспитывать индивидуальные черты характера учащихся, направленные на организацию общения и коллективного взаимодействия средствами и методами командно- игровой деятельности;
- формировать взаимодействие учащихся со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- активизировать организацию самостоятельной деятельности учащихся с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- формировать умение учащихся оценивать красоту телосложения и осанки;
- формировать привычку соблюдения социальных норм;
- воспитывать единение с членами команды на основе крепких дружеских связей;
- воспитывать чувство патриотизма учащихся, гордости за малую родину.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план ***Первый год обучения***

Задачи:

Образовательные:

- дать учащимся представление о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к труду и защите Родины, а также о значении физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов;
- познакомить учащихся с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом, техникой выполнения общеразвивающих, строевых, акробатических, легкоатлетических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, упражнений на равновесие и расслабление способом измерения частоты сердечных сокращений по пульсу, определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) методом спирометрии;
- познакомить учащихся с техникой лыжных ходов, подъемов и спусков, техникой преодоления неровностей на лыжах;
- дать представление воспитанникам о правилах организации соревнований по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Развивающие:

- развивать у воспитанников основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся, способствовать развитию их в учебно-тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- тренировать у воспитанников технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта;
- развивать способность учащихся к объективной оценке действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- совершенствовать умение воспитанников планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– развивать умение учащихся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– развивать и совершенствовать такие личностные качества учащихся как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, волевую активность;

– углублять знания учащихся об истории и значении спорта в России и родном крае.

Воспитательные:

– мотивировать обучающихся к выполнению физических упражнений;

– формировать гигиенические навыки воспитанников;

– воспитывать индивидуальные черты характера учащихся, направленные на организацию общения и коллективного взаимодействия средствами и методами командно- игровой деятельности;

– формировать взаимодействие воспитанников со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– активизировать организацию самостоятельной деятельности учащихся с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– формировать умение учащихся оценивать красоту телосложения и осанки;

– формировать привычку соблюдения социальных норм;

– воспитывать единение с членами команды на основе крепких дружеских связей;

– воспитывать чувство патриотизма учащихся, гордости за малую родину.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу «Курс на спорт»	2	1	1	Игры на сплочение коллектива
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	-	Тестирование
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
1.3	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика	2	2	-	

	травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена				
Раздел 2. Общая физическая подготовка		58	6	52	Соревнования, учебные игры
2.1	Общеразвивающие упражнения	8	-	8	
2.2	Акробатические упражнения	8	-	8	
2.3	Легкоатлетические упражнения	8	2	6	
2.4	Упражнения на гимнастических снарядах	8	2	6	
2.5	Упражнения на равновесие и расслабление	8	-	8	
2.6	Спортивные игры	18	2	16	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		20	2	18	Контрольные упражнения
3.1	Упражнения на развитие силы	6	-	6	
3.2	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	8	-	8	
3.3	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	6	2	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		40	4	36	Состязания, учебные игры
4.1	Строевые занятия на лыжах	4	-	4	
4.2	Повороты на лыжах на месте	4	-	4	
4.3	Способы лыжных ходов	8	2	6	
4.4	Способы подъёмов и спусков	8	-	8	
4.5	Способы торможения и поворотов на лыжах	4	-	4	
4.6	Тактика прохождения дистанций на лыжах	8	2	6	
4.7	Тактика прохождения равнины и дистанции в целом	4	-	4	
Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования		16	-	16	Зачет, спортивные соревнования
5.1	Контрольные испытания	4	-	4	
5.2	Соревнования по легкой атлетике	6	-	6	
5.3	Соревнования по лыжным гонкам	6	-	6	
Итоговое занятие «Итоговые старты»		2	-	2	Спортивное соревнование
ВСЕГО:		144	19	125	

Учебно-тематический план **Второй год обучения**

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся со спортсменами России, участвовавших в чемпионатах мира и Олимпийских играх;
- совершенствовать знания учащихся о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, режиме дня спортсмена, техникой выполнения общеразвивающих, строевых, акробатических, легкоатлетических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, упражнений на равновесие и расслабление, развитие силы, быстроты и выносливости;
- совершенствовать технику лыжных ходов, поворотов, подъемов и спусков, техникой торможения и преодоления неровностей на лыжах, тактику прохождения различных дистанций;
- формировать умение воспитанников организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Развивающие:

- развивать у воспитанников основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся, способствовать развитию их в учебно-тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- тренировать у воспитанников технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта;
- развивать способность учащихся к объективной оценке действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- совершенствовать умение воспитанников планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развивать умение учащихся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- развивать и совершенствовать такие личностные качества учащихся как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, волевою активность;
- углублять знания учащихся об истории и значении спорта в России и родном крае.

Воспитательные:

- мотивировать обучающихся к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки воспитанников;
- воспитывать индивидуальные черты характера учащихся, направленные на организацию общения и коллективного взаимодействия средствами и методами командно- игровой деятельности;

– формировать взаимодействие воспитанников со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– активизировать организацию самостоятельной деятельности учащихся с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– формировать умение учащихся оценивать красоту телосложения и осанки;

– формировать привычку соблюдения социальных норм;

– воспитывать единение с членами команды на основе крепких дружеских связей;

– воспитывать чувство патриотизма учащихся, гордости за малую родину.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Спортивному движению – наше уважение!»	2	1	1	Игры на сплочение коллектива
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	-	Тестирование
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	
1.2	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена	2	2	-	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	4	56	Соревнования, учебные игры
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	
2.2	Акробатические и гимнастические упражнения	12	-	12	
2.3	Легкоатлетические упражнения	12	2	10	
2.4	Упражнения на равновесие и расслабление	4	-	4	
2.6	Спортивные игры	20	2	18	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	20	-	20	Контрольные упражнения
3.1	Упражнения на развитие силы	8	-	8	
3.2	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	16	-	16	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	40	4	36	Состязания, учебные игры
4.1	Строевые занятия на лыжах	4	-	4	

4.2	Повороты на лыжах на месте	8	2	6	
4.3	Способы лыжных ходов	12	2	10	
4.4	Способы торможения и поворотов на лыжах	8	-	8	
4.5	Тактика прохождения дистанций на лыжах	8	-	8	
Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования		16	-	16	Зачет, спортивные соревнования
5.1	Контрольные испытания	4	-	4	
5.2	Соревнования по легкой атлетике	6	-	6	
5.3	Соревнования по лыжным гонкам	6	-	6	
Итоговое занятие «Итоговой тимбилдинг»		2	-	2	Спортивное соревнование
ВСЕГО:		144	13	131	

***Учебно-тематический план
Третий год обучения***

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с состоянием и тенденциями развития лыжного спорта на современном этапе в России;
- дать представление учащимся о правилах оказания медицинской помощи при спортивных травмах;
- познакомить учащихся со способами совершенствования функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений;
- совершенствовать знания учащихся о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, режиме дня спортсмена, техникой выполнения общеразвивающих, строевых, акробатических, легкоатлетических и гимнастических упражнений, упражнений на равновесие и расслабление, развитие скорости, быстроты и силы, скоростной и специальной выносливости;
- совершенствовать технику строевых упражнений на лыжах, лыжных ходов, поворотов, подъемов и спусков, техникой торможения и преодоления неровностей на лыжах, тактику прохождения различных дистанций;
- познакомить учащихся с правилами судейства и способами проведения жеребьевки;
- формировать умение воспитанников организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Развивающие:

- развивать у воспитанников основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся, способствовать развитию их в учебно-тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- тренировать у воспитанников технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта;
- развивать способность учащихся к объективной оценке действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- совершенствовать умение воспитанников планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развивать умение учащихся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- развивать и совершенствовать такие личностные качества учащихся как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, волевою активность;
- углублять знания учащихся об истории и значении спорта в России и родном крае.

Воспитательные:

- мотивировать обучающихся к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки воспитанников;
- воспитывать индивидуальные черты характера учащихся, направленные на организацию общения и коллективного взаимодействия средствами и методами командно- игровой деятельности;
- формировать взаимодействие воспитанников со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, потребность в защите и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- активизировать организацию самостоятельной деятельности учащихся с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- формировать умение учащихся оценивать красоту телосложения и осанки;
- формировать привычку соблюдения социальных норм;
- воспитывать единение с членами команды на основе крепких дружеских связей;
- воспитывать чувство патриотизма учащихся, гордости за малую родину.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Спорт для всех»	2	1	1	Игры на сплочение коллектива
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	-	Практические задания
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	
1.2	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена	2	2	-	
1.3	Строение и функции организма человека	2	2	-	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	72	4	68	Соревнования, учебные игры
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	
2.2	Акробатические и гимнастические упражнения	8	-	8	
2.3	Легкоатлетические упражнения	20	2	18	
2.4	Упражнения на равновесие и расслабление	8	-	8	
2.6	Спортивные игры	24	2	22	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	38	-	38	Контрольные упражнения
3.1	Упражнения на развитие скорости, быстроты и силы	18	-	18	
3.2	Упражнения на развитие скоростной и специальной выносливости	20	-	20	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	70	2	68	Состязания, учебные игры
4.1	Строевые занятия на лыжах	4	-	4	
4.2	Повороты на лыжах на спусках	14	-	14	
4.3	Техника лыжных ходов	18	2	18	
4.4	Техника подъемов и спусков	18	-	18	
4.5	Тактика прохождения дистанций на лыжах	16	-	16	
	Раздел 5. Правила организации соревнований. Судейская	6	2	4	

практика					
5.1	Организация соревнований	6	2	4	
Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования		20	-	20	Зачет, спортивные соревнования
6.1	Контрольные испытания	4	-	4	
6.2	Соревнования по легкой атлетике	8	-	8	
6.3	Соревнования по лыжным гонкам	8	-	8	
Итоговое занятие «Фестиваль спорта»		2	-	2	Спортивное соревнование
ВСЕГО:		216	15	201	

1.3.2. Содержание программы **Первый год обучения**

Введение в программу «Курс на спорт» (2 часа)

Теория. Цели и задачи программы. Краткое введение в курс. Инструктаж по технике безопасности. Режим занятий.

Практика. Игры на знакомство.

Форма контроля: игры на сплочение коллектива «Микс», «Оценка группы».

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (6 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России (2 ч.)

Теория. Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Практическая часть. Экскурсия в отделение «Лыжные гонки» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Киселевского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа».

1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма (2 ч.)

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Практическая часть. Измерение частоты сердечных сокращений по пульсу. Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) методом спирометрии.

1.3. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена (2 ч.)

Теория. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание).

Практическая часть. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (58 часов)

2.1. Общеразвивающие упражнения (8 ч.)

Теория. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Техника выполнения строевых упражнений.

Практическая часть. Строевые упражнения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Движение в колонне по одному, по два и по три. Упражнения с лыжной палкой.

2.2. Акробатические упражнения (8 ч.)

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практическая часть. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

2.3. Легкоатлетические упражнения (8 ч.)

Теория. Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Практическая часть. Бег с высокого и низкого старта, бег на 30, 50, 60, 100 м в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500 м девочки и 2000 м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков.

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах (8 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Практическая часть. Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

2.5. Упражнения на равновесие и расслабление (8 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на равновесие и расслабление.

Практическая часть. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Ходьба по буму с поворотами. Вращение расслабленного туловища. Упражнения в парах на расслабление. Упражнения, лёжа на спине.

2.6. Спортивные игры (18 ч.)

Теория. Правила игры в футбол, баскетбол, «стритбол».

Практическая часть. Игра в футбол, баскетбол, «стритбол».

Форма контроля: соревнования, учебные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)

3.1. Упражнения на развитие силы (6 ч.)

Теория. Техника выполнения силовых упражнений.

Практическая часть. Отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

3.2. Упражнения на развитие быстроты и выносливости (8 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости.

Практическая часть. Бег на короткие дистанции (30–60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60–80 м.); эстафеты на лыжах.

3.3. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (6 ч.)

Теория. Техника выполнения имитационных упражнений, направленных на овладение элементами лыжных ходов.

Практическая часть. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Лыжная подготовка (40 часов)

4.1. Строевые занятия на лыжах (4 ч.)

Теория. Общие понятия о строе и команде. Построения. Предварительная и исполнительная команды.

Практическая часть. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

4.2. Повороты на лыжах на месте (4 ч.)

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практическая часть. Переступание (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер, снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом, обходя деревья, кусты и другие препятствия.

4.3. Способы лыжных ходов (8 ч.)

Теория. Техника выполнения попеременного двухшажного, бесшажного, одношажного (основной, стартовый ход) и одновременного двухшажного хода. Техника выполнения полуконькового хода.

Практическая часть. Упражнения на выполнение попеременного двухшажного, бесшажного, одношажного (основной, стартовый ход) и одновременного двухшажного хода. Полуконьковый ход.

4.4. Способы подъёмов и спусков (8 ч.)

Теория. Характерные особенности подъёмов и спусков.

Практическая часть. Подъёмы попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

4.5. Способы торможения и поворотов на лыжах (4 ч.)

Теория. Техника торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Практическая часть. Упражнения для выработки навыков торможения «плугом», «упором», способов поворотов в движении: переступанием, в плуге.

4.6. Тактика прохождения дистанций на лыжах (8 ч.)

Теория. Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Практическая часть. Упражнения в прохождении дистанций на лыжах.

4.7. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом (4 ч.)

Теория. Характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

Практическая часть. Упражнения в прохождении равнины и дистанции в целом.

Форма контроля: соревнования, учебные игры.

Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования (16 часов)

5.1. Контрольные испытания (4 ч.)

Теория. Правила проведения контрольных испытаний.

Практическая часть. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке. Переводные контрольные испытания по окончании первого года обучения.

5.2. Соревнования по легкой атлетике (6 ч.)

Теория. Организация соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия. Медицинский персонал.

Практическая часть. Учебно-тренировочные старты, товарищеские встречи, праздничные старты по легкой атлетике.

5.3. Соревнования по лыжным гонкам (6 ч.)

Теория. Организация соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований по лыжным гонкам. Судейская коллегия. Медицинский персонал.

Практическая часть. Учебно-тренировочные старты по лыжным гонкам, товарищеские встречи по лыжным гонкам, праздничные старты по лыжным гонкам.

Форма контроля: зачет, спортивные соревнования.

Итоговое занятие «Итоговые старты» (2 часа)

Теория. Подведение итогов.

Практика. Спортивная игра «Итоговые старты».

Форма контроля: спортивное соревнование.

Содержание программы Второй год обучения

Вводное занятие «Спортивному движению – наше уважение!» (2 часа)

Теория. Краткое обсуждение предстоящего года обучения, разъяснение организационных вопросов. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Игры на сплочение коллектива.

Форма контроля: игры на сплочение коллектива «Скульптурный портрет».

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (4 часа)

1.1. Физическая культура и спорт в России (2 ч.)

Теория. Участие спортсменов России в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Практическая часть. Круглый стол «Спорт в моей жизни» с воспитанниками отделения «Лыжные гонки» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Киселевского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа».

1.2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена (2 ч.)

Теория. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировке.

Практическая часть. Составление режима дня спортсмена.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 часов)

2.1. Общеразвивающие упражнения (12 ч.)

Теория. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практическая часть. Упражнения для рук, плечевого пояса, ног, туловища с гантелями, со штангой

2.2. Акробатические и гимнастические упражнения (12 ч.)

Теория. Техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений.

Практическая часть. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, гимнастическая стенка и скамейка, прыжки через козла и коня. Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

2.3. Легкоатлетические упражнения (12 ч.)

Теория. Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Практическая часть. Кроссы до 3-4 км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения.

2.4. Упражнения на равновесие и расслабление (4 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на равновесие и расслабление.

Практическая часть. Ходьба по буму с поворотами. Упражнения в парах на расслабление. Упражнения, лёжа на спине.

2.5. Спортивные игры (20 ч.)

Теория. Правила игры в волейбол, гандбол.

Практическая часть. Игра в волейбол, гандбол.

Форма контроля: соревнования, учебные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)

3.1. Упражнения на развитие силы (8 ч.)

Теория. Техника выполнения силовых упражнений.

Практическая часть. Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки», гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

3.2. Упражнения на развитие быстроты и выносливости (12 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости.

Практическая часть. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 60 – 80 м, эстафеты на лыжах с этапами до 60 м, стартовые ускорения из различных положений, повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м, прохождение отрезков до 300 м с большой интенсивностью. Повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Лыжная подготовка (40 часов)

4.1. Строевые занятия на лыжах (4 ч.)

Теория. Приёмы преодоления препятствий на лыжах.

Практическая часть. Строевые упражнения. Преодоление препятствий на лыжах.

4.2. Повороты на лыжах на месте (8 ч.)

Теория. Техника выполнения поворотов на лыжах на месте.

Практическая часть. Переступание (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер, снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом, обходя деревья, кусты и другие препятствия.

4.3. Способы лыжных ходов (12 ч.)

Теория. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах.

Практическая часть. Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход.

4.4. Способы торможения и поворотов на лыжах (8 ч.)

Теория. Техника торможения: «плугом», «упором». Поворот на параллельных лыжах.

Практическая часть. Совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах.

4.5. Тактика прохождения дистанций на лыжах (8 ч.)

Теория. Варианты тактики ведения гонки.

Практическая часть. Участие в соревнованиях, разработка вариантов тактики ведения гонки.

Форма контроля: соревнования, учебные игры.

Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования (16 часов)

5.1. Контрольные испытания (4 ч.)

Теория. Правила проведения контрольных испытаний.

Практическая часть. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке. Переводные контрольные испытания по окончании второго года обучения.

5.2. Соревнования по легкой атлетике (6 ч.)

Теория. Организация соревнований по легкой атлетике. Ведение протокола соревнований.

Практическая часть. Проведение соревнований по легкой атлетике, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях по легкой атлетике.

5.3. Соревнования по лыжным гонкам (6 ч.)

Теория. Организация соревнований по лыжным гонкам. Ведение протокола соревнований.

Практическая часть. Проведение соревнований по лыжным гонкам, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях по лыжным гонкам.

Форма контроля: зачет, спортивные соревнования.

Итоговое занятие. Игровой тимбилдинг «Большие гонки» (2 часа)

Теория. Подведение итогов.

Практика. Спортивная игра «Большие гонки».

Форма контроля: игровой тимбилдинг.

Вводное занятие «Спорт для всех» (2 часа)

Теория. Краткое обсуждение предстоящего года обучения, разъяснение организационных вопросов. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Игры на сплочение коллектива.

Форма контроля: игры на сплочение коллектива «Фигуры», «Фиксация».

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (6 часов)

1.1. Физическая культура и спорт в России (2 ч.)

Теория. Состояние и тенденции развития лыжного спорта на современном этапе в России. *Практическая часть.* Круглый стол «История спорта». Встреча с ветеранами лыжного спорта поселка Карагайлинский.

1.2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена (2 ч.)

Теория. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах.

Практическая часть. Отработка способов оказания медицинской помощи.

1.3. Строение и функции организма человека (2 ч.)

Теория. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятия о физиологических основах спортивной тренировки: допустимые тренировочные нагрузки, соотношение работы и отдыха, рациональный восстановительный период после тренировки и соревнований.

Практическая часть. Составление режима тренировок.

Форма контроля: практические задания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часов)

2.1. Общеразвивающие упражнения (12 ч.)

Теория. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практическая часть. Упражнения для рук, плечевого пояса, ног, туловища с гантелями, со штангой, без предметов.

2.2. Акробатические и гимнастические упражнения (8 ч.)

Теория. Техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений.

Практическая часть. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брус, гимнастическая стенка и скамейка, прыжки через козла и коня.

2.3. Легкоатлетические упражнения (20 ч.)

Теория. Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Практическая часть. Кроссы до 4-5 км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения.

2.4. Упражнения на равновесие и расслабление (8 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на равновесие и расслабление.

Практическая часть. Ходьба по буму с поворотами. Упражнения в парах на расслабление.

2.5. Спортивные игры (24 ч.)

Теория. Правила игры в баскетбол, ручной мяч, теннис.

Практическая часть. Игра в баскетбол, ручной мяч, теннис.

Форма контроля: соревнования, учебные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (38 часов)

3.1. Упражнения для развития скорости, быстроты и силы (18 ч.)

Теория. Техника выполнения силовых упражнений.

Практическая часть. Повторный бег на короткие дистанции 30–60 м, ускорения до 100 м, многоскоки, имитация лыжных ходов в подъёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70 м, прыжки в присяде с отягощением 2–4 кг, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату или шесту с помощью или без помощи ног.

3.2. Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости (20 ч.)

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости.

Практическая часть. Повторный бег на отрезках от 100 до 600 м. с интенсивностью 60 % от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300 м. с интенсивностью не выше 70 % от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой местности с имитацией лыжных ходов с палками и без палок. Совершенствование элементов техники передвижения различными ходами на роликовых лыжах.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Лыжная подготовка (70 часа)

4.1. Строевые занятия на лыжах (4 ч.)

Теория. Строевые упражнения на лыжах.

Практическая часть. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений на лыжах.

4.2. Повороты на лыжах на спусках (146 ч.)

Теория. Техника выполнения поворотов на спусках.

Практическая часть. Повторное прохождение отрезков от 100 до 300 м. с поворотами на спусках.

4.3. Техника лыжных ходов (18 ч.)

Теория. Переход с хода на ход в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни.

Практическая часть. Дальнейшее совершенствование всех лыжных ходов, переход с хода на ход в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни. Непрерывное передвижение или скольжение за счёт отталкивания палок (без движения ног) на отрезках от 100 до 300 м.

4.4. Техника подъемов и спусков (18 ч.)

Теория. Техника подъемов и спусков.

Практическая часть. Дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков, торможений на склонах разной длины и крутизны, в условиях приближённых к соревнованиям.

4.5. Тактика прохождения дистанций на лыжах (16 ч.)

Теория. Разработка вариантов техники ведения гонки. Анализ прошедших соревнований.

Практическая часть. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Форма контроля: соревнования, учебные игры.

Раздел 5. Правила и организация соревнований. Судейская практика (6 часа)

5.1. Организация соревнований (6 ч.)

Теория. Правила подготовки и ведения протоколов соревнований. Способы проведения жеребьевки.

Практическая часть. Подготовка протоколов. Проведение жеребьевки. Судейство.

Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования (20 часов)

6.1. Контрольные испытания (4 ч.)

Теория. Правила проведения контрольных испытаний.

Практическая часть. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке. Итоговые испытания по окончании третьего года обучения

6.2. Соревнования по легкой атлетике (8 ч.)

Теория. Организация соревнований по легкой атлетике. Ведение протокола соревнований.

Практическая часть. Проведение соревнований по легкой атлетике, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях по легкой атлетике.

6.3. Соревнования по лыжным гонкам (8 ч.)

Теория. Организация соревнований по лыжным гонкам. Ведение протокола соревнований.

Практическая часть. Проведение соревнований по лыжным гонкам, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях по лыжным гонкам.

Форма контроля: зачет, спортивные соревнования.

Итоговое занятие. Спортивные соревнования «Фестиваль спорта» (2 часа)

Теория. Подведение итогов.

Практика. Спортивное соревнование «Фестиваль спорта».

Форма контроля: спортивное соревнование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании **1 года обучения** учащийся **знает:**

- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к труду и защите Родины;
- значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов;
- технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
- элементарную технику выполнения общеразвивающих, строевых, акробатических, легкоатлетических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, упражнений на равновесие и расслабление;
- правила игры в футбол, баскетбол, «стритбол»;
- технику выполнения попеременного двухшажного, бесшажного, одношажного и одновременного двухшажного хода, технику выполнения полуконькового хода;
- характерные особенности подъемов и спусков;
- правила организации соревнований по легкой атлетике и лыжным гонкам;

умеет:

- измерять частоту сердечных сокращений по пульсу, определять жизненную емкость легких (ЖЕЛ) методом спирометрии;
- выполнять общеразвивающие, строевые, акробатические, легкоатлетические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения на равновесие и расслабление, предусмотренные содержанием программы;
- проходить кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км, преодолевать подъёмы и спуски;
- выполнять упражнения на перекладине, параллельных брусьях;
- выполнять основные лыжные ходы;
- преодолевать неровности на лыжах;
- проходить различные дистанции на лыжах, предусмотренные содержанием программы.

По окончании **2 года обучения** учащийся **знает:**

- спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх;
- способы профилактики травм в спорте, гигиену и режим спортсмена;
- технику выполнения общеразвивающих, строевых, акробатических, легкоатлетических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, упражнений на равновесие и расслабление;
- правила игры в волейбол, гандбол;
- технику выполнения силовых упражнений, упражнений на развитие быстроты и выносливости;
- варианты тактики ведения гонки.

умеет:

- составлять режима дня спортсмена;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брус, гимнастическая стенка и скамейка, прыжки через козла и коня, смешанные висы и упоры;
- проходить кроссы до 3-4 км, преодолевать подъемы и спуски;
- выполнять элементы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки», гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- передвигаться на лыжах с максимальной скоростью 60 – 80 м, проходить эстафеты на лыжах с этапами до 60 м, стартовые ускорения из различных положений;
- передвигаться ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия;
- разрабатывать варианты тактики ведения гонки.

По окончании 3 года обучения учащийся
знает:

- состояние лыжного спорта на современном этапе в России;
- ветеранов лыжного спорта;
- правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах;
- физиологические основы спортивной тренировки: допустимые тренировочные нагрузки, соотношение работы и отдыха, рациональный восстановительный период после тренировки и соревнований;
- правила подготовки и ведения протоколов соревнований, способы проведения жеребьевки.

умеет:

- составлять режим тренировок;
- выполнять упражнения на развитие быстроты и выносливости;
- преодоление различных препятствия на лыжах;
- подготавливать протоколы проведения соревнований, проводить жеребьевку, участвовать в судействе.
- проводить соревнования по легкой атлетике и лыжным гонкам.

владеет:

- техникой выполнения общеразвивающих, строевых, акробатических, легкоатлетических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, упражнений на равновесие и расслабление;
- техникой выполнения силовых упражнений, упражнений на развитие быстроты и выносливости;
- техникой выполнения поворотов на лыжах на спусках и подъемах;
- техникой лыжных ходов;

– тактикой прохождения дистанций на лыжах.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- дисциплинированность;
- привычку соблюдения социальных норм;
- ответственность;
- единение с членами команды на основе крепких дружеских связей;
- волевою активность;
- целеустремленность.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- отбор способов исправления ошибок при выполнении учебных заданий;
- взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- защита и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
Первый	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	С 1 сентября по 31 мая	С 1 по 10 января (10 дней)
Второй	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	С 1 сентября по 31 мая	С 1 по 10 января (10 дней)
Третий	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108	С 1 сентября по 31 мая	С 1 по 10 января (10 дней)
ВСЕГО:	504					

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Методы обучения. Для организации учебно-тренировочного процесса применяются следующие методы: специфические методы физического воспитания и общепедагогические методы физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания:

1. Методы строго регламентированного упражнения - основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

избирательно воспитывать физические качества; использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.;

2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме) - игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме) - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические (или неспецифические) методы физического воспитания:

1. Словесные методы - ставят перед занимающимися задачи, управляют их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщают знания, оценивают результаты освоения учебного материала, оказывают воспитательное влияние на учеников.

2. Методы наглядного воздействия - способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

методы срочной информации.

Формы организации учебного занятия. Основной формой организации учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия могут быть групповыми и индивидуальными.

Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

По характеру зачета и определению результатов спортивные соревнования делятся на: личные, лично – командные, командные.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности. Использование широкого спектра современных педагогических

технологий дает возможность добиваться высоких результатов в освоении образовательной программы.

Игровая технология. Цель - развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Технология проблемного обучения. Цель - развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Технология личностного-ориентированного обучения. Цель использования - создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Здоровьесберегающие технологии, целью которых является, обеспечение возможности сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Технология основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок.

Для создания благоприятных условий для каждого воспитанника используется *технология личностно-ориентированного обучения.*

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Для развития познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса используется игровая технология.

При проведении учебно-тренировочного процесса применяются следующие приемы игровой технологии: включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно создаются такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Алгоритм учебного занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм подростка подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения. *Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида лыжные гонки. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

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.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав учащихся;
- лыжные ботинки на весь состав учащихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 15 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.
- гири – 1 кг, 2 кг;
- штанга 1 шт.

Информационное обеспечение:

- картотека упражнений по ОФП;
- схемы и плакаты освоения технических приемов;
- правила соревнований.
- рекомендации по организации занятия;
- инструкции по охране труда;
- рекомендации по выполнению упражнений.

Кадровое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс на спорт» реализуется учителем физической культуры. Педагог имеет педагогическое образование по специальности «Учитель физической культуры».

2.3. Формы контроля

Результатом реализации программы является определяемый уровень овладения у старших подростков основ техник волейбола, гандбола, баскетбола, ручного мяча, тенниса, общей физической подготовки, повышение физической активности и самореализации обучающихся, а также соответствие уровня теоретических знаний содержания данной программы.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- **вводный контроль** проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;

- **промежуточный** - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- **тематический контроль** позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- **итоговый контроль** призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме спортивного соревнования на итоговом занятии «Фестиваль спорта».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- выполнение контрольных тестов;
- учебные игры, соревнования;
- журнал учета спортивных достижений;
- педагогический контроль.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
вводный	Игры на сплочение коллектива	Игры на сплочение коллектива	Игры на сплочение коллектива
промежуточный	Соревнования, учебные игры, состязания	Соревнования, учебные игры, состязания	Соревнования, учебные игры, состязания
тематический	Зачет, тестирование	Контрольные упражнения, зачет, тестирование	Контрольные упражнения, зачет, тестирование
итоговый	Спортивное соревнование	Спортивное соревнование	Спортивное соревнование

Формы и методы оценивания результатов:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- тестирование с целью выявления уровня усвоения специальных способностей;
- тестирование теоретических знаний по технике, тактике и теории определённого вида спортивной деятельности;
- сравнительный анализ результатов начальной и итоговой диагностики по программе;
- контрольное выполнение нормативов обучающимися.

Формы фиксации результатов: протокол.
Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

2.5. Методические материалы

Дидактические и наглядные материалы.

- набор карточек упражнений;
- обучающие плакаты;
- картотека игр;
- музыкальное сопровождение;
- схемы для выполнения упражнений «круговая тренировка».

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М., 2020. – 207 с.
2. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения.- СПб.: Питер, 2018. - 478 с.
3. Бордовская Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. - СПб.: Питер, 2017. - 624 с.
4. Квашук П. В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2017. – 72 с.
5. Мухина, В.С. Возрастная психология: Феноменология развития: Учебник. - М.: Академия, 2016. - 272 с.
6. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. - Москва : Физ. культура, 2016. – 230 с.
7. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д.. - М.: Academia, 2017. - 400 с.
8. Паршиков А. Т. Спорт и личность: методические рекомендации. – М. : Советский спорт, 2016. – 45 с.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2018. – 494 с.

- для учащихся:

1. Бутин, И. М. Проложи свою лыжню : Кн. для учащихся. [Текст] / И. М. Бутин. - М. : Просвещение, 2019. - 96 с.
2. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов : Учеб. пособие для преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры, тренеров и спортсменов. [Текст] / В. В. Ермаков; Смол. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск : СГИФК, 2019. - 77 с.

3. Колеман, Э. Питание для выносливости. [Текст] / Эллен Колеман; [пер. с англ. А. Немцова]. - 4-е изд. - Мурманск : Тулома, 2020. - 190 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации- <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 12.05.2021 г.);
1. Олимпийский Комитет России- <http://www.olympic.ru/> (Дата обращения: 12.05.2021 г.);
2. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.olympic.org/> (Дата обращения: 12.05.2021 г.);
3. Федерация лыжных гонок Росси - <http://www.flgr.ru/> (Дата обращения: 12.05.2021 г.);
4. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/> (Дата обращения: 12.05.2021 г.)

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 менее 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 соскальзывания.
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 стороны.
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) на 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 в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестовых заданий одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они дают краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает:

- бег 30 м с высокого старта;
- непрерывный бег в течение 5 мин.;
- челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания из виса на руках;
- наклон вперёд.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем учащимся. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарём 3 раза в год (октябрь, январь, май). Результаты тестирования заносят в дневник самоконтроля спортсмена и журнал учета спортивных достижений. При переходе в другую спортивную школу (или программу) она может служить основанием для включения спортсмена в списки тренировочных групп.

Тесты на освоение техники основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, на время.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

ДЕВУШКИ

№	Контрольные показатели	баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Отжимание (количествораз)	5	32-выше	33-выше	35-выше
		4	29-31	29-32	30-34
		3	23-28	25-28	26-29
		2	17-22	19-24	20-25
		1	16-ниже	18-ниже	19-ниже
2.	Прыжок в длину с места(см)	5	192-выше	205-выше	220-выше
		4	182-191	185-204	200-219
		3	169-181	172-184	180-199
		2	158-168	160-171	169-179
		1	157-ниже	159-ниже	168-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	10.1-ниже	9.7-ниже	9.5-ниже
		4	10.2-10.7	9.8-10.4	9.6-10.1
		3	10.8-11.3	10.5-11.0	10.2-10.7

		2	11.4-11.9	11.1-11.6	10.8-11.4
		1	12.0-выше	11.7-выше	11.5-выше
4.	Кросс 1000 м(сек)	5	4.10-ниже	3.50-ниже	3.40-ниже
		4	4.11-4.35	3.51-4.10	3.41-4.06
		3	4.36-4.59	4.11-4.35	4.07-4.28
		2	5.00-5.23	4.36-5.05	4.29-4.55
		1	5.24-выше	5.06-выше	4.56-выше
5.	Кросс 500 м(сек)	5	-	-	-
		4	-	-	-
		3	-	-	-
		2	-	-	-
		1	-	-	-
6.	Поднимание туловища из положения лежа (кол. раз за 30 сек.)	5	27-выше	28-выше	28-выше
		4	26-23	27-24	27-24
		3	22-17	23-18	23-18
		2	16-14	17-15	17-15
		1	13-ниже	14-ниже	14-ниже

ЮНОШИ

№	Контрольные показатели	баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	-	-	-
		4	-	-	-
		3	-	-	-
		2	-	-	-
		1	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места(см)	5	210-выше	220-выше	250-выше
		4	185-209	195-219	220-249
		3	173-184	185-194	206-219
		2	162-172	174-184	196-205
		1	161-ниже	173-ниже	195-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	9.0-ниже	8.8-ниже	8.5-ниже
		4	9.1-9.5	8.9-9.3	8.6-9.0
		3	9.6-10.0	9.4-9.8	9.1-9.6
		2	10.1-10.5	9.9-10.3	9.7-10.1
		1	10.6-выше	10.4-выше	10.2-выше
4.	Кросс 1000 м(сек)	5	3.50-ниже	3.35-ниже	3.20-ниже
		4	3.51-4.05	3.36-3.50	3.21-3.35
		3	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50
		2	4.21-4.35	4.06-4.21	3.51-4.10
		1	4.36-выше	4.22-выше	4.11-выше
5.	Кросс 500 м(сек)	5	-	-	-
		4	-	-	-
		3	-	-	-
		2	-	-	-
		1	-	-	-
6.	Поднимание туловища на	5	7	8	9
		4	6	7	8

	перекладине.	3	5	6	7
		2	3	4	5
		1	1	2	3
7.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	5	10-выше	13-выше	16-выше
		4	8-9	10-12	13-15
		3	6-7	7-9	9-12
		2	3-5	4-6	5-8
		1	2-ниже	3-ниже	4-ниже