

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Принято
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол № _____
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»

Р.В. Попов



Приказ № 29 от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

*«Покорители снегов»
(спортивное мастерство)*

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 13 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: продвинутый
Составитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Туманова Галина Леонидовна

г.Ковров
2023г.

1 Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная Записка

Актуальность программы.

Спортивная программа «Покорители снегов» направлена на подготовку спортсменов лыжного спорта. Программа учитывает специфику соревновательной деятельности в индивидуальных дисциплинах лыжных гонок, определяется различными компонентами, от которых зависят спортивные результаты. Причем именно специфические особенности соревновательной деятельности являются целевым ориентиром для построения тренировочного процесса. Сравнительный анализ современных лыжных трасс позволяет наиболее точно моделировать распределение сил на дистанции с учетом ее основных особенностей.

Лыжная подготовка – это обязательный минимум занятий на лыжах. Проводиться на основании утвержденных программ и обеспечивает обучение подростков, юношей, девушек техники передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. На занятиях в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способом передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально–волевых качеств обучающихся.

Данная программа рассчитана для индивидуальной работы с учащимися, имеющими высокую мотивацию к достижению высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеобразовательная программа «Покорители снегов» является модифицированной и составлена на основе программы Е.И.Папушина «Лыжные гонки», Санкт-Петербург 2016.

Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрированным на получение предметных, метапредметных и личностных результатов и Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Программа разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

Федерального уровня:

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

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления

образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16).

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3.

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

- Правилами вида спорта «Радиоспорт» (Пр. Министерства спорта России от 28.03.2022г. №968);

- Нормами ГТО от 19.08.2014г. № 705;

Регионального и муниципального уровня:

- Закон Владимирской области от 12.08.2013 года N 86-ОЗ «Об образовании во Владимирской области».

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;

- Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365;

- Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г.

- «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Программа скорректирована с учетом специфики работы и материальной базы учреждения дополнительного образования, природных климатических условий, и согласно установленной сетки часов

Направленность программы.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* и предусматривает более высокий уровень спортивной подготовки относительно базовой учебной программы.

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности содержания – имеет продвинутый уровень.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная, интегрированная, модульная, сквозная.

Содержание занятий позволяет формировать творческую активность, целеустремлённость, настойчивость, внимательность и дисциплинированность, развивать способность к коллективной деятельности.

Отличительные особенности программы.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систем.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в лыжных гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Адресат программы. Уровневость.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжной подготовкой. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий лыжными гонками.

Зачисление на обучение по программе дополнительного образования «Лыжные гонки» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления не предусмотрена.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является индивидуальное занятие.

Занятия разделяются на теоретические и практические.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, на стадионе, на полигоне в природной среде.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия;
- тренировочные занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность и режим занятий:

- 4 часа, 2 раза в неделю.

Сроки реализации программы:

Срок реализации данной образовательной (индивидуальной программы) 1 год обучения – 144 часа.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель:

формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи:

Личностные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Метапредметные:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Предметные:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3. Содержание программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Модуль: Спортивная специализация

N п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теоретиче ские занятия	практическ ие	
1	Общая физическая подготовка	4		4	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
3	Шаговая имитация.	8		8	
4	Прыжковая имитация.	10		10	
5	Лыжероллерная подготовка	24	4	20	
6	Кросс в слабом и среднем темпе.	12		12	
7	Кросс в высоком темпе.	6		6	
8	Лыжная подготовка.	24	2	22	
9	Горнолыжная подготовка.	6		6	
10	Велосипед.	8		8	
11	Спортивные игры.	6		6	
12	Соревнования.	16	2	14	Соревнования
13	Контрольные тренировки.	8		8	
14	Сдача контрольных нормативов.	2		2	
Итого		144	10	134	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Общая физическая подготовка. Инструктаж. Разминка. Обще-развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. Специальная физическая подготовка. Инструктаж. Основы анатомии и физиологии при выполнении упражнений.

Разминка. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Специальная скоростная подготовка. Специальная силовая подготовка. Имитация.

Тема 3. Шаговая имитация. Разминка. Выполнение упражнений на технику лыжных ходов без палок, с палками, на месте, в движение.

Тема 4 Прыжковая имитация. Разминка. Выполнение упражнений на технику лыжных ходов без палок, с палками, на месте, в движение.

Тема 5. Лыжероллерная подготовка. Передвижение на лыжах роллерах различными лыжными ходами.

Тема 6. Кросс в слабом и среднем темпе. Разминка. ОРУ. Передвижение по пересеченной местности с ЧСС не выше 140.

Тема 7. Кросс в высоком темпе. Разминка. ОРУ. СБУ. Передвижение по пересеченной местности с ЧСС выше 150.

Тема 8. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с разной интенсивностью, разными ходами с палками и без.

Тема 9. Горнолыжная подготовка. Изучение техники прохождения спусков, поворотов на скорости.

Тема10. Велосипед. Передвижение на велосипеде по равнинной и пересеченной местности с разной интенсивностью.

Тема 11. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Спортивная лапта. Футбол.

Тема 12. Соревнования. Правила соревнований, требования к участникам, документы необходимые для заявки на соревнования.

Участие в городских, районных, областных и вышестоящих соревнованиях.

Тема 13. Контрольные тренировки. Сдачи контрольных нормативов согласно программы.

Тема 12. Сдача контрольных нормативов. Подтягивание. Отжимание. Упражнения на пресс. Кросс 5 – 15 км. Прыжок в длину с места.

1.4 Планируемые результаты.

К концу освоения программы обучающиеся должны показать следующие результаты:

личностные результаты:

- способность выдерживать физические нагрузки в течение длительного времени, преодолевать трудности;
- способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- способность контролировать свои поступки;
- умение воспринимать общие дела как свои собственные, особенно при проведении соревнований.

метапредметные результаты:

обучающиеся должен уметь:

- адекватно и конструктивно воспринимать информацию, идущую от педагога;
- самостоятельно пользоваться сайтами по лыжным гонкам, работать и использовать на практике полученную информацию;
- соблюдать правила безопасности соответствующие программным требованиям.

предметные результаты

в предметной области должны знать:

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- особенности и свойства инвентаря для занятий лыжными гонками;
- обладать знаниями о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом;
- подниматься по склону «лесенкой», «ёлочкой» скользящим шагом, выполнять торможение «плугом»
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

По итогам обучения обучающиеся в объединении должны иметь спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

(Приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- лыжная база
- тренажеры на разные группы мышц
- снегоход « Буран»
- оборудование для подготовки лыжной трассы
- хранилище для лыж
- помещение для подготовки лыж
- лыжи, ботинки, палки, лыжероллеры

Учебно-методическое обеспечение.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, преподавателей профильных классов.

К методическому обеспечению программы относятся лыжные , лыжероллерные, имитационные трассы, спортивные городки для проведения соревнований различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по лыжным гонкам: положение о Единой Всероссийской спортивной классификации; правила соревнований по лыжным гонкам.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом с высшим образованием, имеющим профильную подготовку по лыжным гонкам.

2.3 Формы аттестации.

Для оценки результатов освоения программы обучающимися используются следующие формы:

- тестирование;
- соревнования;
- контрольные тренировки.

Тестирование проводится с целью определения уровня теоретического понимания учебного материала и его предметного использования.

Контрольные тренировки позволяют увидеть особенности и сравнить уровень освоения материала отдельными обучающимися, а так же уровень развития коммуникативных и организационных навыков (при проведении командных соревнований).

Соревнования проводятся с целью выявления сильнейших и проверки уровня подготовленности обучающихся.

2.4.Оценочные материалы.

Диагностика проводится два раза в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой. Теоретические знания определяются с помощью тестовых заданий (см. Приложение 2).

1. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена. Контрольные упражнения позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, пресса, прыжковую подготовку; Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по спортивному ориентированию.

2. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

3. Тесты и контрольные упражнения, определяющие тактическую подготовку. Решение ситуационных тактических задач. При решении задачи оцениваются визуально-пространственные и наглядно-действенные компоненты мышления.

2.5 Методические материалы.

Программа учитывает особенности подготовки по лыжным гонкам, в том числе:

- увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;
- учет овладения техникой передвижения на лыжах разными лыжными ходами.

Специфика организации тренировочного процесса

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему

объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- инструкторская и судейская практика;
- соревнования по лыжным гонкам..

Формы организации занятий:

- практическое занятие в мини-группах;
- индивидуальные и групповые занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса.

- «погружение» в спортивную среду;
- информационный – сообщение готовой информации;
- продуктивный – предусматривающий постановку проблемы;
- репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий;
- исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта;

- сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Применяемые педагогические технологии.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленность учащихся. Это позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация – прием концентрации внимания, её познавательного интереса на конкретном материале.

Активизация внимания – обращение к особо интересным, особо эмоциональным факторам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

Объяснение – совокупность приемов, позволяющих обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

Анализ и разбор проблемных ситуаций.

2.6 Список литературы.

Литература для педагога.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Литература для детей и родителей.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

Приложение 1

Календарный учебный график на 2022 / 2023 уч. год.

Объединение «Покорители снегов»

Педагог: _____ Туманова Галина Леонидовна _____

Группа __ Спортивного совершенствования _____

№ нед	Месяц	Неделя	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во Занятий /часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09-04.09.2022	по расписанию	Практическое занятие	1/2	Общая физическая подготовка	На местности	Опрос
2		05.09-11.09.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	На местности	Тестирование
3		12.09-18.09.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка	На местности	
4		19.09-25.09.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка	На местности	Практические задания
5		26.09-02.10.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Шаговая имитация Прыжковая имитация	На местности	
6	октябрь	03.10-09.10.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Шаговая имитация Прыжковая имитация	На местности	Результаты соревнований
7		10.10-16.10.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Шаговая имитация Прыжковая имитация	На местности	Практические задания
8		17.10-23.10.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Шаговая имитация Прыжковая имитация	На местности	

9		24.10-30.10.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Прыжковая имитация Лыжероллерная подготовка	На местности	Контрольное задание
10	ноябрь	31.10-06.11.2022	по расписанию	Практическое занятие	1/2	Лыжероллерная подготовка	На местности	Тестирование
11		07.11-13.11.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжероллерная подготовка Лыжероллерная подготовка	На местности	Практические задания
12		14.11-20.11.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжероллерная подготовка Лыжероллерная подготовка	На местности	
13		21.11-27.11.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжероллерная подготовка Лыжероллерная подготовка	На местности	
14		декабрь	28.11-04.12.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжероллерная подготовка Лыжероллерная подготовка	На местности
15	05.12-11.12.2022		по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжероллерная подготовка Лыжероллерная подготовка	На местности	
16	12.12-18.12.2022		по расписанию	Практическое занятие	2/4	Спортивные игры Спортивные игры	На местности	Практические задания.
17	19.12-25.12.2022		по расписанию	Практическое занятие	2/4	Спортивные игры Контрольная тренировка	На местности	
18	26.12-30.12.2022		по расписанию	Практическое занятие	2/4	Соревнования. Сдача контрольных нормативов	На местности	
19	январь	09.01-15.01.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	На местности	Практические задания.
20		16.01-22.01.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Соревнования	На местности	Нормативы

21		23.01-29.01.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	На местности	
22	февраль	30.01-05.02.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Соревнования	На местности	
23		06.02-12.02.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	На местности	
24		13.02-19.02.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	На местности	
25		20.02-26.02.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Соревнования	На местности	
26		27.02-05.03.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Лыжная подготовка Соревнования	На местности	Практически е задания.
27	09.03-12.03.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Горнолыжная подготовка Соревнования	На местности		
28	13.03-19.03.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Горнолыжная подготовка Горнолыжная подготовка	На местности		
29	20.03-26.03.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Соревнования Кросс в слабом и среднем темпе	На местности		
30	27.03-02.04.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Кросс в слабом и среднем темпе Кросс в слабом и среднем темпе	На местности		
31	апрель	03.04-09.04.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Кросс в высоком темпе Контрольная тренировка	На местности	
32		10.04-16.04.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Кросс в слабом и среднем темпе Кросс в слабом и среднем темпе		

33		17.04-23.04.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Кросс в слабом и среднем темпе Кросс в высоком темпе		
34		24.04-30.04.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Кросс в высоком темпе Контрольная тренировка		
35	май	02.05-07.05.2023	по расписанию	Практическое занятие	1/2	Соревнования		
36		10.05-14.05.2023	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Велосипед Велосипед		
37		15.05-21.05.2022	по расписанию	Практическое занятие	2/4	Велосипед Велосипед		
38		22.05-28.05.2022	по расписанию	Практическое занятие	1/2	Контрольная тренировка		
	Всего:				72/144			

**Оценочные материалы
определяющие физическую подготовку спортсмена.**

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9—10	12	6	13—15	18

