

**СПИСОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ**  
третий этап обучения  
специальная спортивная тренировка (3 года обучения)  
Первый год обучения

1. Зуева Наталья	1994 г.р.	9 А класс
2. Зубенко Павел	1995 г.р.	8 Б класс
3. Зубенко Роман	1994 г.р.	9 А класс
4. Колобова Элеонора	1995 г.р.	8 Б класс
5. Лохова Юлия	1994 г.р.	9 А класс
6. Наумов Дмитрий	1995 г.р.	8 Б класс
7. Нейман Денис	1994 г.р.	9 Б класс
8. Некрасов Дмитрий	1996 г.р.	7 Б класс
9. Павлов Дмитрий	1995 г.р.	7 Б класс
10. Резвая Дарья	1994 г.р.	9 Б класс
11. Рюмин Денис	1995 г.р.	8 Б класс
12. Савельев Дмитрий	1994 г.р.	9 Б класс
13. Чистикова Анна	1995 г.р.	8 Б класс
14. Яковлев Евгений	1994 г.р.	9 А класс
15. Поляков Антон	1994г.р.	9А класс
16. Стрежнева Анастасия	1994 г.р.	9А класс
17. Савина Анна	1994 г.р.	9Б класс

## РАСПИСАНИЕ СЕКЦИИ

Понедельник – 17.00-19.00

Вторник – 17.00-19.00

ЧЕТВЕРГ – 17.00-19.00

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Районный центр дополнительного образования»  
администрации МО «Холмогорский район»  
Архангельской области.**

«Утверждаю»:  
Директор МОУ РЦДО  
Лобанова Е.В.  
\_\_\_\_\_ 2009г.

# ***Лыжная подготовка***

**Программа дополнительного образования  
для учащихся 4-11 классов  
(8 лет обучения)**

**Автор:  
Белоусова Валентина  
Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования.**

с. Емецк  
2009г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия в секциях ОФП являются хорошей школой физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Лыжный спорт является одним из массовых видов спорта и доступных средств физического воспитания. При занятиях лыжным спортом работают практически все мышцы тела. Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно – сосудистую и нервную системы, снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха. В результате улучшается общее состояние организма, повышаются его защитные функции. Лыжный спорт помогает воспитывать и совершенствовать такие физические и морально – волевые качества как выносливость, сила, координация движений, смелость, выдержка, упорство в достижении цели и т.п. Практика показывает, что человек любит то, в чем хорошо разбирается.

Учащихся надо учить технически правильному передвижению на лыжах, и они полюбят этот вид спорта. Кстати, техника таких движений сохраняется на всю жизнь. Значит, на занятиях лыжной подготовки учащихся важно обучить лыжной технике. Секция ОФП, объединяющая занятия физическими упражнениями и лыжной подготовкой должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Решая задачи секции ОФП необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностей ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям. Необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья и самостоятельных занятий.

### Программа секции лыжная подготовка

Программа модифицирована, составлена на основе программы дополнительного образования детей «Лыжный спорт», автор А.М. Замятин; М.: «Просвещение», 1977 год. В секции лыжной подготовки занимаются дети с 10 до 17 лет. Программа рассчитана на 8 лет.

Учащиеся распределены на следующие группы:

- 1) детскую (10-12 лет), 3 года обучения.
- 2) подростковую (13-14 лет), 2 года обучения.
- 3) младшую юношескую (15-16 лет), 3 года обучения..

Занятия секции лыжной подготовки проводятся с сентября по май. Планирование общепринятое в лыжном спорте: подготовительный и основной периоды, состоящие из этапов подготовки юного лыжника.

Общая цель программы – укрепление здоровья и закаливание организма школьника, всестороннее физическое развитие и привитие устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом, развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности, овладение основами техники и тактики лыжника – гонщика и ее совершенствование, привитие инструкторских навыков.

Каждый период имеет свои цели и задачи.

Цель подготовительного периода – подготовка к зимнему сезону, к тем нагрузкам и требованиям, которые он предъявит юному спортсмену.

Основные задачи:

1. постепенная подготовка функций и систем организма к предстоящим зимой нагрузкам;
2. разносторонняя физическая подготовка – развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, равновесия, координации движений;
3. Овладение основами техники лыжника – гонщика.

Эти задачи решаются с помощью целого ряда средств: равномерного и переменного бега, кроссов по пересеченной местности, темповой ходьбы, плавания, гребли, езды на велосипеде, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающих упражнений на силу и гибкость, прыжков, специальных упражнений лыжника и имитации лыжных ходов, игр и игровых упражнений.

Цель основного периода тренировок – достижение планируемых результатов на базе развития физических качеств и рациональной техники.

Основные задачи:

1. овладение техникой лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов;
2. развитие специальной и скоростной выносливости;
3. поддержание общей и силовой выносливости.

Главные средства: специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники лыжника, передвижение на лыжах в разном темпе, специальные упражнения на развитие быстроты и силовой выносливости, передвижение в затрудненных условиях.

Методы применяемые в тренировке лыжников – это прежде всего игровой равномерный, переменный, повторный; реже - интервальный, контрольно – соревновательный. При обучении – метод показа и целостного выполнения упражнения, при исправлении ошибок – расчлененный: выполнение движения по элементам, с их детальной отработкой.

**Программа секции лыжной подготовки**  
состоит из трех взаимосвязанных между собой блоков

1. сотрудничество с учителями физической культуры;
  2. работа с занимающимися детьми;
  3. работа с родителями.
1. Сотрудничество с учителями физической культуры включает в себя:
    - обмен опытом;
    - беседы;
    - методические объяснения.
  2. Работа с занимающимися детьми включает в себя:
    - а) ознакомление с лыжным спортом:
      - знакомство с правилами лыжных гонок;
      - знакомство с лыжным инвентарем;
      - ознакомление со способами передвижения на лыжах.
    - б) овладение навыками:
      - циклические упражнения;
      - подвижные игры и эстафеты;
      - лыжные гонки.
  2. Работа с родителями:
    - а) открытые просмотры мероприятий;
    - б) индивидуальные беседы;
    - в) соревнования с привлечением родителей.

Секция лыжной подготовки проходит в виде спортивной тренировки. Содержание тренировки составляют: систематические занятия по совершенствованию техники лыжных ходов, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств – то есть все, что необходимо для лыжного спорта.

Тренировка включает в себя:

- I. Техническую и тактическую подготовку;
- II. Физическую подготовку;
- III. Психологическую подготовку.

I. Техническая и тактическая подготовка включает в себя:

Освоение специальных знаний, отработка и совершенствование техники лыжных ходов; умение ведения лыжных гонок, развитие творческих способностей детей.

### Методика технической и практической подготовки:

- обучение технике лыжных ходов и переходов с хода на ход;
- освоение техники лыжных ходов и переходов с хода на ход;
- совершенствование техники лыжных ходов и переходов с хода на ход.

### II. Физическая подготовка.

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка решает две главные задачи:

- всестороннее развитие двигательной системы;
- совершенствование специфических двигательных действий.

Уровень физической подготовленности ребенка должен соответствовать возрастной категории.

## Методы, средства и формы физической подготовки лыжников

Двигательные способности	Методы	Средства
Воспитание ловкости	Метод повторения движений с различной сложностью координаций	1. Сложные движения, с большим числом последовательно сочетаемых элементов. 2. Ассиметричные движения. 3. Зеркальные движения. 4. Усложнение обычных движений. 5. Выполнение привычных движений из непривычных исходных положений. 6. Равновесие в статических позах и в движениях.
Воспитание силы	1. Повторный метод. 2. Метод динамических усилий. 3. Метод максимальных усилий.	Упражнения: 1. с внешним сопротивлением; 2. с самосопротивлением; 3. статические (изометрические упражнения). Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на расслабление.
Воспитание гибкости	1. Повторный метод. 2. Метод активных занятий.	Упражнения на растягивания 1. активных 2. пассивных 3. статических Упражнения выполняются сериями
Воспитание быстроты движений	1. Метод повторения движений. 2. Метод реагирования на неожиданный импульс.	Упражнения 1. выполняемые с максимальной скоростью; 2. быстрых ответных движений на внезапные сигналы.
Воспитание выносливости	1. Равномерный метод. 2. Равномерно – ускоренный. 3. Смешанный. 4. Фартлек. 5. Переменный. 6. Переменно – повторный. 7. Интервальный. 8. Темповый. 9. Контрольный. 10. Соревновательный.	1. бег на расстояния; 2. бег в чередовании с ходьбой; 3. бег в чередовании с упражнениями.

### III. Психологическая подготовка.

Методы: словесный, наглядный, соревновательный, создание специальных препятствий, поощрения и наказания.



Характеристика спортивной подготовки  
отдельных возрастных категорий занимающихся в секции лыжной  
подготовки.

Спортивная подготовка разделяется на этапы:

I этап: простую – для младших школьников 10-12 лет, 3 года обучения; 324 часа; в год 108 часов.

II этап: углубленную – для старших школьников 13-14 лет, 2 года обучения; 216 часов; в год 108 часов.

III этап: специальную – для школьников 15-16 лет, 3 года обучения; 648 часов; в год 216 часов.

I этап обучения; 3 года. Простая спортивная подготовка 10-12 лет.

В этом возрасте организм школьников развивается равномерно. Улучшается координация. Хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Больше времени уделяется освоению основ техники, коллективным формам занятий. Начинается тренировка с целью выработки быстроты и выносливости – качеств, необходимых для преодоления определенных дистанций. Учебно – тренировочные занятия направлены на повышение общей физической подготовки и овладение техникой лыжных ходов (до 90% всего времени).

**Основные задачи:**

- всестороннее развитие физических данных с акцентом на координации движений;
- освоение лыжной терминологии;
- обучение сохранению динамического равновесия при скольжении на лыжах;
- освоение основных знаний по тактике;
- повышение знаний техники лыжных ходов;
- обучение рациональному использованию усилий;
- формирование высокой мышечно – суставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног;
- совершенствование техники попеременно – двухшажного, одновременных ходов;
- изучение конькового хода и переходов с хода на ход.

II этап обучения; 2 года. Углубленная спортивная тренировка 13-14 лет.

В организме подростка происходят большие изменения. Быстрый физический рост. Появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Этот возраст благоприятен для развития скоростных данных и координаций. Хорошо усваивается техника лыжных ходов. Учебно – тренировочные занятия направлены на повышение общей физической подготовки и овладение лыжными ходами (до 80% всего времени).

**Основные задачи:**

- развитие скоростных данных, выносливости;
- совершенствование техники лыжных ходов и тактики ведения лыжных гонок;
- освоение простых специальных знаний (тактическое мышление, поведение во время игры);
- изучение переходов с хода на ход;
- совершенствование рационально использовать усилия;
- формирование мышечно – суставной чувствительности при различных движениях

туловища и рук;

- применение приобретенного опыта в соревнованиях;
- воспитание осознанного отношения к тренировкам.

**III этап обучения; 3 года. Специальная спортивная тренировка 15-16 лет.**

Завершается развитие растущего организма. В этом возрасте ребенок крепнет физически и умственно, поэтому имеются наиболее благоприятные условия для увеличения объема силовых упражнений, развития скоростно – силовой выносливости. Тренировки юношеской группы могут носить более специализированный характер. В юношеской группе уделяется до 70% всего времени средствам общей физической подготовки.

**Основные задачи:**

- изучение довольно сложных по структуре способов движения на лыжах: комбинированные ходы, переходы с хода на ход;
- совершенствование техники ранее изученных ходов;
- формирование сознательного отношения к тренировке;
- развитие скоростно – силовой выносливости;
- освоение специальных двигательных способностей;
- получение специальных тактических знаний;
- применение полученных навыков и знаний в соревнованиях или в условиях, приближенных к ним.

**Количественные показатели  
подготовки занимающихся в секциях ОФП.**

Возраст	Тренировки	
	за неделю	продолжительность
10-12 лет	2-3 раза	1,5
13-14 лет	2-3 раза	1,5
15-16 лет	3-4 раза	2

Спортивные сооружения для лыжной подготовки, офп: стадион, беговая дорожка в основном бору, тренажерный зал, спортивный зал, лыжня на стадионе, лыжня в бору.

Лыжная подготовка.  
Тематический план 1 этапа обучения: простая спортивная тренировка  
(3 года) 324 часа; в год 108 часов.  
Возраст 10-12 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	40	34	31
3	Специальная физическая подготовка	25	30	30
4	Основы техники и тактики лыжника гонщика	30	30	30
5	Тестирование	3	3	4
6	Выполнение контрольных упражнений и норм.	2	2	3
7	Соревнование (согласно календарному плану)	5	5	6
8	Инструкторская и судейская практика	2	3	3
	За год	108	108	108
	Итого	324		

Программа. Возраст 10-12 лет.

1. Теоретическая подготовка.

Сообщение теоретических знаний

(соответственно тематическому планированию) в форме кратковременных бесед (15 минут) перед началом практических занятий:

- правила безопасности на занятиях лыжной подготовки (инструкция № 23);
- лыжный инвентарь, мази и смазка, мелкий ремонт лыжного инвентаря;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- названия разучиваемых элементов и основы правильной техники;
- виды лыжного спорта;
- влияние занятий лыжными гонками

2. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств: силы, ловкости и быстроты, выносливости, гибкости в специальных упражнениях: кроссовая подготовка, ору, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и многоскоки, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

### 3. Специальная физическая подготовка

- циклические упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения с эспандером;
- упражнения с гантелями;
- упражнения со штангой;
- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения на развитие скоростно - силовой выносливости.

### 4. Основы техники и тактики лыжника

- скользящий шаг, сохранение равновесия;
- попеременный двухшажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- коньковый ход (длительное скольжение на одной лыже);
- спуски в различных стойках;
- подъем «елочкой», «полуелочкой»;
- торможение «плугом»;
- игры, эстафеты на лыжах;
- повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости - 2-3 раза;
- непрерывное передвижение до 6 км.

### 5. Участие в соревнованиях (по календарному плану).

### 6. Выполнение контрольных упражнений и норм.

#### Основные требования к физической подготовленности занимающихся в секции лыжного спорта. Возраст 10-12 лет.

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м (с)	9,8-10,4	10,3-10,6
2	Бег 1500м (мин, с)	7.30-7.50	8.00-8.20
3	Бег 300м – дев, 500м -мал	1мин.45с -1 мин.55с	1 мин.00 -1 мин10 с
4	Прыжок в длину с места	1,85м -1,79м	1,75м -1,67м
5	Приседание на одной ноге	6-5 раз	5-4 раз
6	Сгибание рук в упоре лежа	15-10 раз	8-6 раз
7	Подтягивание в висе	2-3 раза	2-3 раза
8	Угол в висе	1-2 сек	поднять ноги до угла
9	Кросс 2000м (мин)	13.00-14.00	14.00-15.00
10	Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30 м)	20-30 с	23-25 с
11	Дистанция лыжной гонки 1км	6.00-6.30	6.30-7.00
	2км	13.30-14.00	14.00-14.30
	3км	17.30-18.30	19.30-20.30
	5км	без учета времени	

Лыжная подготовка.  
 Тематический план 2 этапа обучения:  
 Углубленная спортивная тренировка.  
 Возраст 13-14 лет, 2 года обучения; 216 часов, в год 108 часов.

№ п/п	Тема	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	1	1
2	Общая физическая подготовка	30	28
3	Специальная физическая подготовка	30	30
4	Основы техники и тактики лыжника гонщика	31	31
5	Тестирование	3	3
6	Выполнение контрольных упражнений и норм.	4	4
7	Соревнование (согласно календарному плану)	6	8
8	Инструкторская и судейская практика	3	3
	За год	108	108
	Итого	216	

### Программа. Возраст 13-14 лет.

#### 1. Теоретическая подготовка.

##### Сообщение теоретических знаний

(соответственно тематическому планированию) в форме кратковременных бесед (15 минут) перед началом практических занятий:

- правила безопасности на занятиях лыжной подготовки (инструкция № 23);
- подготовка и смазка лыж к учебно- тренировочным занятиям и соревнованиям;
- названия разучиваемых элементов и основы правильной техники;
- краткий обзор состояния и развития лыжного спорта в России, в мире;
- режим и питание лыжника;
- элементы тактики лыжных гонок;
- оказание первой помощи при травмах и обморожениях;
- развитие специальных физических качеств лыжника- гонщика;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

#### 2. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств: силы, ловкости и быстроты, выносливости, гибкости в специальных упражнениях:

- кроссовая подготовка, бег,
- ору,
- подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол,
- прыжки и многоскоки,
- упражнения на растягивание и расслабление мышц,
- подвижные игры, эстафеты.

## 3. Специальная физическая подготовка

- циклические упражнения;
- тренировка на лыжероллерах;
- упражнения с эспандером;
- упражнения на развитие силы, выносливости, координации движений.

## 4. Основы техники и тактики лыжника

- совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременных ходов;
- изучение двухшажного конькового хода;
- поворот: переступание в движении; поворот упором;
- подъем скользящим бегом;
- изучение переходов с хода на ход;
- спуски в различных стойках;
- игры, эстафеты на лыжах;
- повторное прохождение отрезков до 600м с постепенным повышением скорости – 2-3 раза;
- непрерывное передвижение до 9 км.

## 5. Участие в соревнованиях (по календарному плану).

## 6. Выполнение контрольных упражнений и норм.

**Основные требования к физической подготовленности  
занимающихся в секции лыжного спорта. Возраст 13-14 лет.**

№ п/п	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег 60 м (с)	8,6-8,8	9,6-9,8
2	Бег 2000м (мин, с)	9.20-10.00	10.20-11.00
3	Бег 300м – дев, 500м -юн	1 мин 30 с-1 мин40с	0 мин50 с -1 мин00 с
4	Прыжок в длину с места	2,05м-2,00м	1,8м -1,6м
5	Приседание на одной ноге	8-10 раз	6-7 раз
6	Сгибание рук в упоре лежа	-	10-12 раз
7	Подтягивание в висе	4-6 раз	-
8	Угол в висе	3-4 с	1-2 с
9	Кросс 3000м (мин)	16.30-17.30	18.00 -19.30
10	Бег на лыжах на 200м с хода	38-40с	46-48с
11	Дистанция лыжной гонки		
	1км		4.15 -4.30
	2км		9.00 -9.30
	3км	классический	16.00 -17.00
		коньковый	15.00 -16.00
	5км		27.00 -29.00
8км		без учета времени	

## Лыжная подготовка.

Тематический план 3 этапа обучения: специальная спортивная тренировка,  
3 года, 648 часов, в год 215 часов.

Возраст 15- 17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	52	50	50
3	Специальная физическая подготовка	63	60	60
4	Основы техники и тактики лыжника гонщика	80	83	83
5	Тестирование	3	3	3
6	Выполнение контрольных упражнений и норм.	4	4	4
7	Соревнование (согласно календарному плану)	8	10	10
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	4
	За год	216	216	216
	Итого	648		

## Программа. Возраст 15-16 лет.

## 1. Теоретическая подготовка.

## Сообщение теоретических знаний

(соответственно тематическому планированию) в форме кратковременных бесед (15 минут) перед началом практических занятий:

- правила безопасности на занятиях лыжной подготовки (инструкция № 23);
- подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- терминология лыжных ходов;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- выносливость. Развитие выносливости на самостоятельных занятиях;
- сила. Развитие силы;
- распределение сил на дистанции;
- приемы борьбы с противником;
- общие основы. Методика самостоятельных тренировок;
- самоконтроль лыжника-гонщика.

## 2. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств: силы, ловкости и быстроты, выносливости, гибкости в специальных упражнениях:

- кроссовая подготовка, бег,
- ору,
- подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол,
- прыжки и многоскоки,
- упражнения на растягивание и расслабление мышц,
- подвижные игры, эстафеты.

### 3. Специальная физическая подготовка

- циклические упражнения;
- тренировка на лыжероллерах;
- упражнения с эспандером;
- упражнения на воспитание равновесия, силы, выносливости, достижения оптимальной длины шага;
- достижение согласованности работы рук, ног, туловища.

### 4. Основы техники и тактики лыжника

- совершенствование техники ранее изученных ходов;
- изучение переходов с хода на ход;
- продолжение изучения коньковых ходов;
- спуски в различных стойках;
- подъем скользящим бегом;
- преодоление после спуска контруклона;
- игры, эстафеты, соревнования;
- повторное прохождение отрезков до 1 км с постепенным повышением скорости – 2-3 раза;
- непрерывное передвижение до 12 км.

### 5. Участие в соревнованиях (по календарному плану).

### 6. Выполнение контрольных упражнений и норм.

#### Основные требования к физической подготовленности занимающихся в секции лыжного спорта. Возраст 15-16 лет.

№ п/п	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег 100 м (с)	14.00 -14.50	15.60 -16.00
2	Бег 3000м-юн, 2000м –дев. (мин, с)	15.00 -16.00	9.00 -10.00
3	Бег 500м – дев, 800м -юн	2 мин.15 с - 2 мин 25 с	1 мин 50с- 1 мин 55с
4	Прыжок в длину с места	2,15 -2,10	1,95 -1,90
5	Приседание на одной ноге	10 -12 раз	7 -8 раз
6	Сгибание рук в упоре лежа	-	12 -16 раз
7	Подтягивание в висе	12 -15 раз	-
8	Угол в висе	8-10 с	4 -5 с
9	Кросс 3000м –дев, 5000м –юн.(мин)	23,00 -24,30	17,00 -18,30
10	Бег на лыжах на 200м с хода	35 -37 с	43 -45с
11	Дистанция лыжной гонки 3 км (классический ход)	-	16,00 -16,30
	5 км (классический ход)	24,00 -25,00	-
	3 км (коньковый ход)	-	14,30 -15,30
	5 км (коньковый ход)	22,00 -23,00	-
	5км (свободный ход)	-	26,00 -28,00
	10 км (свободный ход)	52,00 -54,00	
12	Выполнение разрядных норм		



**Тесты для определения функциональных  
возможностей физической подготовленности занимающихся**

№ п/п	Тесты
1	Определение ЧСС в покое
2	Определение скорости восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (20 приседаний, пульс сразу по окончании, через 30 сек, 1 мин, 2 мин).
3	Продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе.

**Тесты для определения  
физической подготовленности занимающихся**

№ п/п	Тесты
1	Подтягивание
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3	Бег 30-60м
4	Прыжок в длину с места
5	Бег на 1км, 2км, 3км

**Примерные суммарные дозировки упражнений  
( в километрах) на занятии лыжной подготовки (90 мин)**

Возрастная группа	Пол	Подготовленность учащихся		
		плохая	удовлетворительная	хорошая
Развитие общей выносливости (дистанция преодолевается со средней интенсивностью, ЧСС, 140-160 уд/мин).				
Детская (11-12 лет)	дев.	3,0	4,0	5,0
	мал.	4,0	5,0	6,0
Подростковая (13-14 лет)	дев.	5,0	6,0	7,0
	юн.	7,0	8,0	10,0
Юношеская (15-16 лет)	дев.	6,0	7,0	8,0
	юн.	10,0	11,0	12,0

Развитие скоростной выносливости  
(дистанция преодолевается с высокой интенсивностью,  
ЧСС 160-180уд/мин)

Возрастная группа	Пол	Подготовленность учащихся		
		плохая	удовлетворительная	хорошая
Детская (11-12 лет)	дев.	1,0	1,5	2,0
	мал.	1,0	1,5	2,0
Подростковая (13-14 лет)	дев.	2,0	2,5	3,0
	юн.	2,0	2,5	3,0
Юношеская (15-16 лет)	дев.	2,0	2,5	3,0
	юн.	3,0	4,0	5,0

Прохождение отрезков на скорость

Возрастная группа	Пол	Подготовленность учащихся		
		плохая	удовлетворительная	хорошая
Детская (11-12 лет)	дев.	0,2	0,3	0,5
	мал.	0,2	0,3	0,5
Подростковая (13-14 лет)	дев.	0,3	0,5	0,8
	юн.	0,3	0,5	0,8
Юношеская (15-16 лет)	дев.	0,3	0,5	0,8
	юн.	0,5	0,8	1,0

## Разрядные нормы:

## Мужчины

Разряд	0,5км	1км	3км	5км	10км	15км
Классический стиль (час, мин, сек)						
Ш юн	3,21	6,59	22,20	38,21	-	-
П юн	2,36	5,24	17,17	29,40	1:01,46	1:34,50
І юн	2,08	4,26	14,12	24,22	50,44	1:17,54
Ш	-	-	-	20,48	43,19	1:06,31
П	-	-	-	18,15	38,01	58,22
І	-	-	-	16,21	34,02	52,15
Свободный стиль (час, мин, сек)						
П юн	20,35	5,23	17,12	29,31	1:01,27	1:34,22
І юн	2,03	4,17	13,41	23,30	48,56	1:15,09
Ш	-	-	-	19,44	41,04	1:03,04
П	-	-	-	17,09	35,42	54,49
І	-	-	-	15,17	31,50	48,53

## Разрядные нормы

## Женщины

Разряд	0,5км	1км	3км	5км	10км	15км
Классический стиль (час, мин, сек)						
Ш юн	4,05	8,50	28,17	48,33	-	-
П юн	3,05	6,29	20,44	35,35	1:14,06	-
І юн	2,34	5,20	17,02	29,14	1:00,52	-
Ш	-	-	14,33	24,58	51,58	1:19,49
П	-	-	12,46	21,54	45,36	1:10,02
І	-	-	11,25	19,37	40,50	1:02,45
Свободный стиль (час, мин, сек)						
П юн	3,06	6,27	20,38	35,25	-	-
І юн	2,28	5,08	16,26	28,12	-	-
Ш	-	-	13,47	23,40	49,16	1:15,40
П	-	-	11,59	20,34	42,50	1:05,47
І	-	-	10,41	18,20	38,11	58,38

Разрядные нормы 2008 года прилагаются.

## Литература:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе. Ростов - на - Дону, «Феникс», 2001г.
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. М.: «Владос», 2002г.
3. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе: - М.: «Просвещение», 1975г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. –М.: «Академия», 2000г.
5. Замятин А.М. Программа «Лыжный спорт», - М.: «Просвещение» 1977 год.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: «Владос», 2000г.
7. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов.- М.: «Просвещение», 2002г.
8. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: «Владос пресс», 2001г.
9. Журнал «Физическая культура в школе»: 1985 - №12; 1987- №10, №11, №12; 1989г.- № 11, №12; 1991г. № 10, №12; 1992г. - № 9, №10; 1993г. - №5; 1995г. - №11; 2003г. №7; 2005г. - №1.