

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Подпорожская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
педагогическим советом
МБУДО «ПДЮСШ»
от 03.11. 2015 года Протокол № 10

Утверждена
приказом МБУДО «ПДЮСШ»
от 13.11. 2015 года № 128



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Срок реализации программы 2 года

Составители:

Королев Василий Алексеевич
тренер - преподаватель по лыжным гонкам
Григорьева Наталья Анатольевна
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Рецензенты:

Данилова Антонина Анатольевна
Заместитель директора по УВР и
безопасности

Королев Алексей Васильевич
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

г. Подпорожье
2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее по тексту – программа) была использована:

Примерная программа по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. (Москва, Советский спорт 2003 г.).

Одним из самых массовых и доступных для всех видов спорта является лыжный спорт. Благодаря занятиям лыжными видами спорта, можно значительно увеличить показатели силы, ловкости и выносливости. Занятия на лыжах благоприятно влияют на здоровье человека и поддерживают его в тонусе. Лыжные гонки относят к циклическим видам спорта. Они представляют собой гонки на лыжах на различные по протяженности дистанции по специально подготовленным для этого трассам.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса детей занимающихся лыжными гонками.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта.

Новизной программы является расширение и углубление образовательного процесса по лыжным гонкам в образовательных учреждениях различных видов и типов, проводимого на базах этих учреждений с целью подготовки и участия детей в соревнованиях различного уровня.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта – лыжные гонки.

Задачи:

- удовлетворить потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать начальные знания, умения и навыки по виду спорта – лыжные гонки;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать укреплению здоровья;
- выявить способных детей к занятиям лыжными гонками;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- способствовать социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации программы 2 года в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа предназначена для детей от 5 лет до 18 лет.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств занимающихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения.

I. Учебно - тематическое планирование

№	Раздел подготовки	количество часов
1 год обучения		
1.	Теоритическая подготовка	12
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая физическая подготовка	70
2.2.	Специальная физическая подготовка	45
2.3.	Техническая подготовка	35
2.4.	Тактическая подготовка	18
3	Соревнования	1
4.	Контрольные испытания	3
5.	Медицинское обследование	1 раз в год
6.	Общее количество часов	184
2 год обучения		
1.	Теоритическая подготовка	25
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая физическая подготовка	80
2.2.	Специальная физическая подготовка	50
2.3.	Техническая подготовка	45
2.4.	Тактическая подготовка	21
3	Соревнования	3
4.	Контрольные испытания	6
5.	Медицинское обследование	1 раз в год
6.	Общее количество часов	230

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе учебно-тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Особое значение придается изучению теории избранного вида лыжного спорта. Необходимо, чтобы лыжники знали правила соревнований.

1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2	Лыжные гонки в Российской Федерации.
3	Сведения о строении и функциях организма человека.

4	Культура здорового и безопасного образа жизни.
5	Здоровье
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
8	Нагрузка и отдых.
9	Спортивные соревнования.
10	Основы техники и тактики.
11	Основы методики обучения.
12	Планирование и контроль.
13	Оборудование и инвентарь.
14	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
15	Правила соревнований по лыжным гонкам.
16	Закаливание, питание и режим.
17	Просмотр и анализ соревнований
18	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

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

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в группах спортивно-оздоровительного этапа занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчёт результатов по 3-бальной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определённом отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если результат показан хуже предыдущего.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Цель – обеспечение оптимального уровня тактической подготовленности.

Задачи:

- развивать тактическое мышление (ряд умственных операций по составлению и реализации плана спортивной борьбы);
- содействовать формированию индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- способствовать формированию умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
- обеспечить высокую степень надежности при выполнении тактических действий.

Общая тактическая подготовка – направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

Средства: тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальным и условным соперником.

Соревнования

Одной из форм подведения итогов реализации Программы, является участие в соревнованиях. Первые соревнования проводятся по упрощённым правилам с определёнными задачами, с учащимися группы. В дальнейшем соревнования проводятся по официальным правилам и с обучающимися других групп.

Контрольные испытания

Формой подведения итогов реализации Программы, является текущая успеваемость и промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Медицинское обследование

Медицинские обследования – предварительное обследование, при поступлении в Учреждение и периодические 1 раз в год и перед соревнованиями. Особое внимание следует обращать на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решается ряд задач:

- возможность по состоянию здоровья начинать или продолжать занятия лыжными гонками;
- выявить у занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности;
- выявить необходимость медицинской или физической реабилитации;
- выявить необходимость коррекции учебного режима и условий отдыха.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведение мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды.

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения

и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования.

Режимы занятий:

- учебно-тренировочные занятия в группе первого года обучения - в год 46 недель, всего 184 часов;

- учебно-тренировочные занятия в группе второго года обучения - в год 46 недель, всего 230 часов.

Форма обучения – очная.

Форма занятий:

Урочная	Неурочная
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Контрольные упражнения и соревнования.	2. Просмотр соревнований
3. Теоретические занятия	3. Домашнее задание
	4. Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов лыжных гонок, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики лыжных гонок, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Упражнения отличаются по специфике воздействия на учащего и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы организации тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная аттестация учащихся.

Итогом обученности на каждом этапе подготовки являются показатели результатов по:

- оценке уровня физической подготовленности обучающихся;
- развитию общей физической и специальной физической подготовленностей;
- совершенствованию технических и тактических навыков в лыжных гонках.

Основной показатель работы – стабильности состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки обучающихся

Оптимальный (рекомендуемый количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) $\langle \rangle$	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
15 - 20	25	до 6

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение - снижение нагрузки. В занятиях с детьми важную роль играет их теоретическая подготовка - главная сторона в практической реализации принципа сознательности.

Средства обучения

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Лыжи	30
Лыжные ботинки	30
Лыжные палки	30

Лыжные крепления	30
Набивные мячи	5
Гантели, блины	15
Эспандеры	4
Футбольные мячи	20
Баскетбольные мячи	22
Волейбольные мячи	20
Маты	4
Гимнастические скамейки	4
Тренажеры	2
Штанга	2
Скакалка	50

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Аудио, видео техника	1
Медеоплейер с функцией 3d	1
Компьютер	1

Перечень учебно - методических материалов

№	Информационное обеспечение
нормативные документы	
1	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4	Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
интернет ресурсы	
5	http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
6	http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
7	http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
8	http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
9	http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
10	http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
11	http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
12	http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

13	официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 №0001201501080007
14	http://www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок России
15	http://ski-spb.ru/ Федерация лыжных гонок Санкт Петербурга
16	http://www.wada-ama.org Всемирное антидопинговое агентство
17	http://lib.sportedu.ru/Press/ГРФК/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
18	http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВФТ/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
список литературы	
19	Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977г.
20	Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1988г
21	Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
22	Евстратов В.Д. , Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: учеб. 1989-139 с.
23	Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
24	Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 1989г. Лыжный спорт/ под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева – М.: Физкультура и спорт, 1989г.
25	Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия, 2014. - 400с.
26	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
27	Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт – М.: Высшая школа, 1979г.
28	Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986г
29	Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.–Киев:Здоровье, 1990г.
30	Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва Программа « Лыжные гонки». Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. (Москва 2003г.)- 72 с
31	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000– 480 с.
аудиовизуальные средства	
32	Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших лыжников

3.Планируемые результаты освоения программы

Будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;
- Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
- Будут уметь:
- Как приобрести жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;
- Проводить специальную разминку для занимающихся лыжными гонками;
- Овладеют основами техники и тактики в лыжных гонках;
- Разовьют следующие качества:
- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

4. Система оценки результатов освоения программы

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

-педагогического наблюдения;

-опроса;

-приема нормативов.

Открытые учебно-тренировочные занятия.

Соревнования.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы представляет собой одно из требований федерального государственного стандарта к результатам освоения программы, направленного на обеспечение качества, что предполагает вовлечённость в деятельность как тренеров-преподавателей, так и обучающихся. Система оценки призвана способствовать поддержанию единства всей системы оценки результатов, обеспечению преемственности в системе обучения.

Приложение 1

Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недель	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	4-5 дней	
Количество часов в неделю	до 6 часов	
Продолжительность одного учебного занятия	1-2 часа	1 академический час равен 45 мин.
Продолжительность одного учебного занятия для дошкольников	1 час	1 академический час равен 30 мин.
Количество часов за учебный период	184/230 часов	1 год/2 год обучения
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май – сентябрь	набор в группу 1 года обучения до 15 октября
Режим работы с 8.30 ч. до 20.00ч.		
Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая		
Каникулы: Праздничные дни - в соответствии с календарно-учебным графиком утвержденным учреждением. В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Подпорожского района учебно - тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию.		
Адреса на базе, которых проходят занятия: 187780, Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, ул.Красноармейская, д.7(зал, лыжная трасса д/с №1) 187740, Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, пр.Ленина, д.2 (лыжная трасса у КДК) 187760, Российская Федерация, Ленинградская область, Подпорожский район, п.Винницы, ул. Советская, д.70 МБОУ «Винницкая средняя общеобразовательная школа-интернат»(зал, спортивная площадка)		

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку на спортивно-оздоровительном этапе занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Контрольные упражнения и соревнования.

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Метание мяча 150 гр. (метр)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание м. - высокая перекладина д. - низкая перекладина (раз)		Отжимание (раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
возраст								
5	выполнение без нормативов							
6-8	22	11	120	115	2	8	9	5
9-10	27	15	140	130	3	9	12	7
11-12	28	18	160	145	4	11	14	8
13-15	35	21	185	155	6	11	16	10
16-17	48	30	210	170	10	11	20	14
18	52	35	230	290	10	15	22	16

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Бег 1 км (мин.)		Лыжи 1 км (мин.)		Бег 30 м (сек.)	
	м	д	м	д	м	д
возраст						
5	выполнение без учета времени					
6-8	5.30	6.10	8.30	9.00	6.7	7.0
9-10	5.10	6.00	7.45	8.20	6.0	6.2
11-12	4.50	5.20	7.00	7.40	5.5	5.8
13-15	4.10	4.50	6.15	6.45	5.2	5.6
16-17	3.50	4.30	5.30	6.15	5.0	5.3
18	3.30	4.10	4.45	5.20	4.7	5.0

Учебно-тематическое планирование СОЭ 1 года

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительная (4 часа в неделю)	Месяцы															
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль					
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практическая подготовка																	
2.1. Общая физическая подготовка	70	6	8	7	6	5	6	7	8	6	5	6	7	8	6	5	5
2.2. Специальная физическая подготовка	45	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	5	3	4	4	4
2.3. Техническая подготовка	35	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	4	2
2.4. Тактическая подготовка	18	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1
3. Соревнования	1														1		
4. Контрольные испытания	3	1										1			1		
5. Медицинское обследование	1 раз в год																
Общее количество часов	184	17	17	19	16	17	16	19	18	17	16	16	19	18	17	16	12

Учебно-тематическое планирование СОЭ 2 года

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительная (5 часов в неделю)	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка	25	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая физическая подготовка	80	8	8	7	8	6	8	7	8	8	8	7	8	5
2.2. Специальная физическая подготовка	50	3	4	5	5	6	4	5	5	6	5	5	5	4
2.3. Техническая подготовка	45	4	4	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	2
2.4. Тактическая подготовка	21	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1
3. Соревнования	3		1		1							1		
4. Контрольные испытания	6					1	1							
5. Медицинское обследование	1 раз в год													
Общее количество часов	230	22	21	21	23	23	21	22	22	21	22	24	19	12

