

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ССШ»
Н.В. Рябченко
Приказ от «24» июня 2026г. № 64-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Ибрагимова Н.И.

инструктор-методист

г. Североуральск

2026 г.

Оглавление

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Направленность.....	6
1.1.2.	Актуальность	6
1.1.3.	Отличительные особенности	7
1.1.4.	Адресат.....	8
1.1.5.	Объем и срок освоения программы.....	12
1.1.6.	Особенности организации образовательного процесса	13
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	15
1.3	Планируемые результаты.....	16
1.3.1	Стартовый уровень	16
1.3.2	Базовый уровень.....	17
1.3.3	Продвинутый уровень.	19
1.4	Содержание общеразвивающей программы	20
1.4.1	Учебно-тематический план для «стартового уровня»	20
1.4.2	Учебно-тематический план для «базового уровня»	23
1.4.3	Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»	25
2.	ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	27
2.1.	Календарный учебный график.....	27
2.2.	Условия реализации программы	28
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение	28
2.2.2.	Методические материалы.....	29
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	36
2.3.1.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	36
2.3.2.	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	45
	Список литературы	46

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Лыжные гонки (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. 2013г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные образовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной

деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Лыжный спорт занимает особое место среди других видов физической активности благодаря своей массовости, привлекательности и доступности для людей разного возраста. Прогулки и занятия на свежем морозном воздухе способствуют укреплению иммунитета, повышению жизненного тонуса и общей энергичности. Регулярные тренировки развивают мышечную силу, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и формируют правильную осанку. Особенно это важно для детей, поскольку лыжная подготовка помогает предотвратить плоскостопие и укрепить мышечный корсет спины.

Развивающий потенциал лыжного спорта проявляется в комплексном воздействии на личность. В процессе тренировок дети осваивают разнообразные технические элементы: спуски, подъемы, повороты. Преодолевая различные препятствия и осваивая новые навыки, юные спортсмены развивают важные морально-волевые качества: смелость, решительность, выдержку, умение справляться с трудностями, навыки взаимопомощи, командный дух. Профилактический эффект лыжной подготовки выражается в укреплении иммунитета и снижении риска простудных заболеваний.

Профессиональная подготовка юных лыжников требует грамотного подхода к тренировочному процессу. В спортивной школе создана

необходимая инфраструктура и разработаны программы обучения, позволяющие эффективно развивать спортивные таланты и достигать высоких результатов в лыжных гонках.

1.1.1. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Актуальность

Вид спорта «лыжные гонки» актуален для Североуральска по нескольким причинам, связанным с инфраструктурными возможностями, традициями, социальной ролью и спортивным развитием города.

Климатическая специфика нашего региона характеризуется продолжительным зимним периодом, который длится около 6–7 месяцев в году. Это создаёт уникальные предпосылки для развития лыжного спорта и делает его особенно актуальным для местного населения.

В городе регулярно проводятся соревнования по лыжным гонкам. Например, в январе 2026 года состоялось открытое первенство Североуральского муниципального округа «Открытие сезона», в котором участвовали более 120 спортсменов из разных городов Северного управленческого округа. В феврале 2026 года прошла Всероссийская массовая гонка «Лыжня России — 2026», собравшая более 700 участников. Также в городе организуют фестивали и декады лыжного спорта, включающие мероприятия для разных возрастных групп — от дошкольников до взрослых.

Очень важно, как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2032 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 г.», формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре

выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

Занятия лыжными гонками способствуют укреплению здоровья, развитию выносливости и координации. В Североуральском муниципальном округе лыжные гонки активно продвигаются как часть массового спорта и здорового образа жизни. Мероприятия вроде «Лыжни России» привлекают не только профессиональных спортсменов, но и любителей, семьи, коллективы.

Обучение по Программе дает возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности к лыжным гонкам, получить социальную практику общения в детском коллективе.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительными особенностями Программы являются:

- комплектация групп по лыжным гонкам имеет разновозрастной характер и с разной степенью физической подготовки детей и социальным уровнем жизни.
- обучение организовано независимо от способностей, уровня общего развития; степени освоенности содержания детьми;
- перевод перспективных детей на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Особенности построения Программы – разноуровневая образовательная программа, отражающая систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников Программы:

- «Стартовый уровень» - 1 год; предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

- «Базовый уровень» - 1 год; предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину в рамках содержательно-тематического направления Программы.

- «Продвинутый уровень» - 1 год; предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и специфическими знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение околопрофессиональных знаний в данном виде деятельности.

1.1.4. Адресат

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

К учебным занятиям по лыжным гонкам могут привлекаться дети, стоящие на различных формах учета.

Для комплектации групп по лыжным гонкам по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Младший школьный возраст (7-10 лет) - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность.

Физиологи отмечают, что возраст 7-10 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. В этом возрасте кости скелета еще недостаточно прочны, а связки

суставов достаточно эластичны и растяжимы, мышечный аппарат в этом возрасте развит относительно слабо. Относительная слабость мышечного аппарата в этом возрасте часто приводит к деформации позвоночника и грудной клетки, что в конечном итоге приводит к различным нарушениям осанки, лордозу, сколиозу.

В возрастной период 7-10 лет растут и развиваются все части тела, ткани и органы, но темпы роста различных органов и частей тела значительно отличаются. Костная система детей этого возраста находится в стадии формирования, происходит окостенение позвоночника, формирование грудной клетки и костей таза.

В этом же возрасте формируется окружность грудной клетки, меняется ее форма, принимая правильную форму конуса, обращенного основанием вверх. Данные изменения положительно сказываются на увеличении жизненной емкости легких младших школьников. Вместе с тем, ввиду слабого развития дыхательных мышц, функция дыхания все еще несовершенна, и оно относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому при выполнении различных упражнений необходимо строго согласовывать дыхание детей с движениями тела.

Для детей 7-10 лет характерны функциональные расстройства некоторых органов, что напрямую связано с изменениями в нервной и эндокринной системе ребенка, это иногда приводит к развитию заболеваний щитовидной железы и появлению сахарного диабета.

В возрасте 7-10 лет организм подростка в целом развивается активнее, чем организм взрослого. Дети становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Систематические тренировки приводят к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности организма юных самбистов. Длительные напряжения, связанные с

интенсивными тренировками, и работа с дополнительными отягощениями, могут привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке и в строении кисти руки, плоскостопию. Для того, чтобы костная система развивалась нормально, необходимо правильно подбирать упражнения и умело дозировать тренировочные нагрузки. Наиболее ценными в данный период являются беговые, прыжковые упражнения.

Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 11 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы

кровообращения у детей среднего школьного возраста при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать физиологические особенности учащихся.

Формирование групп. Программа предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются от 15 детей до 20 детей.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Сроки реализации Программы: 3 года.

Таблица 1

Объем общеразвивающей программы

Уровни	Стартовый	Базовый	Продвину- тый	Объем за весь период обучения
Количество часов	216	216	216	648

Особенности организации образовательного процесса Программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Пунктом 29 санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрено.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием: 3 раза по 2 академических часа.

Занятия начинаются не ранее 8.00. часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часа.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 7-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет 30 минут.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в

семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

В случае, если семья находится в трудной жизненной ситуации и не может организовать для ребёнка дистанционное обучение с использованием компьютера (интернета) определяются индивидуальные задания для ребёнка с использованием учебников и других методических пособий, оцениваются знания таких учащихся после окончания карантинного режима.

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио- лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;
- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

Форма обучения групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, очная, заочная, очно-заочная с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Форма проведения занятий: беседа, лекции, тренировочные занятия, занятия-соревнования.

Формы подведения результатов:

Участия в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП, тестирование, собеседование, мастер-класс.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать знания об истории развития лыжных гонок;
- знакомить с основами здорового образа жизни;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- дать общие знания об антидопинговых правилах;
- знакомить с основами техники вида спорта лыжные гонки;
- повысить уровень физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;

– содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3 Планируемые результаты

1.3.1 Стартовый уровень

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю развития лыжного спорта и его развития в России;
- роль здорового образа жизни;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов.
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- Освоить технику спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Изучить преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- Освоить торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Метапредметные результаты

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- самостоятельно определять цели обучения.

Личностные результаты

Проявление:

- способности управлять своими эмоциями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

1.3.2 Базовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом.

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

- правила соревнований по лыжным гонкам.

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;

- владеть основными способами передвижения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения лыжных ходов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- согласовывать толчки и махи руками и ногами.
- составлять тактический план с учётом рельефа местности.

Метапредметные результаты

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Личностные результаты

Проявление:

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям дзюдо;
- волевых качеств средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

1.3.3 Продвинутый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- права и обязанности спортсмена;
 - знать техники самомассажа;
 - правила соревнований по лыжным гонкам и методика судейства;
 - правила поведения на трассе;
 - составление тактического плана гонки;
 - о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни
- здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знать общие основы фармакологического обеспечения в спорте и вреде допинга на организм.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы самомассажа;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- проводить тактические учения;
- умение распределять внимание, «видеть» окружающую обстановку на высоких соревновательных скоростях, сосредотачиваться на главном и быстро принимать решения.

Метапредметные результаты

Умение:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

Личностные результаты

Проявление:

- оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований.

1.4 Содержание общеразвивающей программы

1.4.1 Учебно-тематический план для «стартового уровня»

Таблица 2

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки»	10	10		беседа
2	Физическая подготовка	81		81	
2.1	Общая физическая подготовка	32		32	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	30		30	Тест, педагогическое наблюдение
2.3	Техническая подготовка	40		40	Внутр. соревнования
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20	
Итого		216	10	206	

Раздел 1. Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки».

Теория.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений.

Нормативы по ОФП и СФП.

Практика.

2.1. Общая физическая подготовка.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений

и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов

2.2. Специальная физическая подготовка

В лыжных гонках для совершенствования элементов применяются легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.3. Техническая подготовка

Теория.

Изучение основных лыжных ходов (классические и коньковые), способы поворотов; техники спусков и подъёмов; какие бывают методы торможения, а так же переходы между различными ходами.

Практика.

Обучение технике классических лыжных ходов. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке. Обучение преодолению подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием. Обучение поворотам на месте и в движении. Соревнования (показательные выступления, участие в школьных соревнованиях по лыжным гонкам).

Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика. «Салки на лыжах», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Быстрый спуск», Командные игры: «Захват флага», «Перетягивание каната», «Эстафеты с инвентарем». Другие виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, плавание).

1.4.2 Учебно-тематический план для «базового уровня»

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки»	8	8		беседа
2	Физическая подготовка	83		83	
2.1	Общая физическая подготовка	30		30	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	30		30	Тест, педагогическое наблюдение

2.3	Техническая подготовка	50		50	Тест, Внутр. соревнов
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	12		12	
Итого		216	8	208	

Раздел 1. Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки».

Теория.

Врачебный контроль. Дневник самоконтроля. История развития лыжного спорта. Например, знакомство с историей возникновения лыж, эволюцией лыж и снаряжения лыжника. Основы техники передвижения на лыжах. Изучаются определения, термины и понятия техники лыжного спорта, анализируется техника способов передвижения на лыжах: классических и коньковых лыжных ходов, техники преодоления подъёмов, спусков и неровностей, торможений, поворотов в движении и на месте.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП и СФП.

Практика.

2.1. Общая физическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных упражнений в беге, прыжках, строевых упражнениях. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Самостоятельная работа: равномерный бег, прыжки через препятствия, упражнения на равновесие.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Способы передвижения на лыжах по трассам с естественным снежным покровом: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоление неровностей. Имитационные упражнения на месте и в движении, с лыжными палками и без них. Бег с имитацией в подъем.

2.3. Техническая подготовка

Теория.

Изучение техники преодоления подъемов, спусков. Изучение техники и тактики способов торможения.

Практика.

Техника катания коньковым ходом (полуконьковый одновременный лыжный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее совершенствование конькового хода. Обучение техники отталкивания. Специальные упражнения для освоения техники. Обучение техники спуска со склонов во всех стойках).

Техника катание без палок классическим ходом (Обучение техники толчка одной ногой. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок классическим ходом).

Техника катания без палок коньковым ходом (Обучение техники катания без палок. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок коньковым ходом).

Переходы с хода на ход. Способы преодоления подъёмов. Способы преодоления спусков. Способы торможения. Повороты.

Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Скоростные игры: «Догонялки», «Гонка взаимного преследования».

Координационные игры: «Не задень ворота», «Кто дальше проскользит».

Другие виды спорта (футбол, баскетбол, стритбол, бадминтон).

1.4.3 Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки»	5	5		опрос
2	Физическая подготовка	85		85	

2.1	Общая физическая подготовка	20		20	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	33		33	Тест, педагогическое наблюдение
2.3	Техническая подготовка	60		60	Соревнования
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	
Итого		216	5	211	

Раздел 1. Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки».

Теория.

Права и обязанности спортсмена. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Анализ соревнований. Психологическая подготовка. Профилактика вредных привычек. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП и СФП.

Практика.

2.1. Общая физическая подготовка

Совершенствование ранее изученных упражнений: бег, прыжки, строевые упражнения, равновесие. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на выносливость.

2.2. Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из разных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках). Прыжки в разные направления (вверх, вперёд, вверх по склону или по лестнице), впрыгивание на препятствие, через барьеры, в глубину с тумбы. Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением.

2.3. Техническая подготовка

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной, постановке палок).

Изучение и совершенствований элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Раздел 3. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры. «Догонялки», «» и другие.

Другие виды спорта. Футбол, баскетбол, стритбол, бадминтон.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной 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.

2.1. Календарный учебный график

Таблица 5

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108

3.	Количество учебных часов в неделю	6
4.	Количество часов в учебном году	216
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	30 декабря-7 января
9.	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и трассах с использованием следующих средств обучения:

Таблица 6

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные	пар	12
2.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	1
3.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	1
4.	Мат гимнастический	штук	4
5.	Набивные мячи от 1 до 12 кг	комплект	1
6.	Палки для лыжных гонок	пар	12
7.	Секундомер	штук	1
8.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
9.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
10.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
11.	Термометр наружный	штук	2
12.	Утюг для смазки	штук	1
13.	Щетки для обработки лыж (различной мягкости)	штук	4

Перечень технических средств обучения:

Таблица 7

Наименование технических средств обучения	Количество
Телевизор	1

2.2.2. Методические материалы

Таблица 8

Информационное обеспечение

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.

Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005.

Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

Лыжный спорт: учебно-методическое пособие /сост.В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П.Дитятев. –Барнаул: АлтГПА, 2012.

Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

Лыжный спорт: организация, техника и методика. Авторы : старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин БГПУ Е.А. Азарова; кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания БГА ТУ А.В. Григоров; кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания БГУ В.М. Киселев; старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ А.В. Шопин; кандидат

педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ С.Я. Юранов

Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Закон Российской Федерации «Об образовании» 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.: Советский спорт, 2005.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Таблица 9

Методические материалы

№	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теория и методика освоения дисциплины Лыжные гонки	Ноутбук	Словесные, наглядные методы Показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие.
2.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	Ноутбук	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и	Беседа, практическое занятие

			самоконтроля. Показ, демонстрация, групповая работа	
3.	Избранный вид спорта	Ноутбук	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Групповая работа.	Беседа, практическое занятие, соревнование, экзамен по Ката.
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	Ноутбук	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Игровые технологии	Беседа, практическое занятие, соревнование.

Для работы используются следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Средства и методы, применяемые в образовательном процессе лыжников

Средства тренировки в Лыжных гонках

В образовательном процессе дисциплины «Лыжные гонки» используются различные средства и методы, которые направлены на формирование техники передвижения, развитие физических качеств и совершенствование навыков.

Соревновательные упражнения

Соревновательные упражнения представляют собой различные форматы состязаний в лыжных гонках, направленные на определение сильнейших спортсменов.

Эффективность учебно-тренировочной деятельности обеспечивается комплексным подходом, учетом индивидуальных особенностей спортсменов и систематичностью занятий.

Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения в лыжных гонках являются базовыми элементами общей физической подготовки спортсменов и имеют как сходства, так и различия со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и технике выполнения.

Общеподготовительные упражнения в лыжных гонках применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся лыжными гонками (этап предварительной подготовки и начальной специализации);
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования).

Воздействие общеподготовительных упражнений на лыжников зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность;

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, которые также повышают физическую подготовленность.

Специально-подготовительные упражнения в лыжных гонках

Специально-подготовительные упражнения — это ключевой элемент тренировочного процесса лыжников, направленный на развитие специфических физических качеств и совершенствование техники.

Они направлены на развитие качеств, необходимых для лыжных гонок, избирательно воздействуют на определенные группы мышц, помогают совершенствовать технику передвижения на лыжах. Включают широкий спектр имитационных упражнений.

Некоторые специально подготовительные упражнения для совершенствования техники передвижения на лыжах: Имитационные упражнения на месте и в движении. Например, упражнения, имитирующие скользящий шаг, попеременные ходы или одновременные ходы.

Специализированная ходьба — воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда отсутствует прокат. С помощью этой ходьбы совершенствуют важную деталь техники лыжного хода — подгребающее движение опорной ногой. Передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов).

Некоторые специально подготовительные упражнения для развития силы в лыжных гонках: Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и на брусьях, подтягивание на перекладине и кольцах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи) — броски, рывки, толчки и жимы предметов одной или двумя руками в различных направлениях. Упражнения в сопротивлении с партнёром — различные движения руками, туловищем, передвижение на руках в упоре, партнёр поддерживает за ноги. Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях. Упражнения на тренажёрах с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Методы тренировки в лыжных гонках

В лыжных гонках используются равномерный, интервальный, переменный и игровой методы тренировки. Каждый из них направлен на развитие разных качеств, и их применение зависит от задач подготовки.

Равномерный

Направлен на развитие общей выносливости. Характеризуется выполнением непрерывной работы с относительно равномерной интенсивностью. В зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности лыжника интенсивность может быть малой, умеренной, средней, а объём нагрузки — от соревновательного до двух-трёхкратного.

Используется при передвижении по слабопересечённой местности и равнине (где легче сохранить «равномерность» нагрузки).

В переходном и подготовительном периодах применяется для постепенного повышения работоспособности.

На снегу равномерный метод используется при изучении и начальном совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, при восстановлении двигательных навыков, частично утраченных в бесснежное время года.

Интервальный

Характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.

Предназначен для развития специальной выносливости. Сначала длина отрезков должна быть небольшой, число повторений — значительным, и отдых — продолжительным (пока ЧСС не станет равным 120 уд/мин). По мере улучшения тренированности лыжников сохраняются длина отрезков и число повторений, но уменьшается время отдыха (пока ЧСС снизится до 140 уд/мин) или же сохраняется продолжительность отдыха при увеличении длины отрезков и сокращении числа повторений.

Объём нагрузки лыжника за одну тренировку определяется его способностью поддерживать соревновательную скорость и может составить от половины соревновательной дистанции до объёма, превышающего её.

Переменный

Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.

Отличительная черта — плавное изменение интенсивности — от средней и порой до около предельной, а также отсутствие жёстких ограничений времени изменения интенсивности.

Учитывается определённый рельеф тренировочного круга дистанции. Например, на стандартном 3-километровом тренировочном круге планируется прохождение всех подъёмов (любой длины и крутизны, какие включены в данный круг) с сильной интенсивностью, а спуски — интервалами отдыха, а участки равнины — со средней интенсивностью.

В зависимости от интенсивности переменный метод может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости. В определённой мере при соответствующих изменениях в компонентах он может способствовать и развитию быстроты, но это не главное его назначение (быстрота лучше развивается повторным методом).

Игровой

Применяется для развития физических качеств, координации, ловкости и быстроты реакции. Используется с помощью подвижных игр с элементами лыжной подготовки.

Особенности:

Игры часто включают движения, имитирующие передвижение на лыжах (скольжение, отталкивание, подъёмы, спуски), но выполняемые без лыж или с использованием лыжного инвентаря.

Акцент на специфических навыках: развитие баланса, координации, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, необходимых для лыжных гонок.

В некоторых играх используются лыжные палки, лыжи или другие элементы экипировки, что позволяет приблизить условия к реальным лыжным тренировкам.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- входной контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме собеседования, тестирования, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения;
- промежуточный контроль - оценка динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся (проводится по завершению учебного года для перевода на следующий);
- итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения учащимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности. Результаты начальной диагностики также используются для планирования работы и определения промежуточного уровня освоения программы.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке, опрос, собеседование. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных

документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Для определения уровня способностей к лыжным гонкам обучающиеся принимают участие в соревнованиях на уровне отделения, учреждения. Результаты фиксируются в листе достижений учащихся.

В мае проводится итоговая диагностика в форме тестирования по ОФП, СФП, теории, позволяющего определить результаты работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств.

Характеристика оценочных материалов

Таблица 10

Стартовый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание теории о лыжных гонках, понимание роли здорового образа жизни и физической культуры в жизнедеятельности человека	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень</u> : обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП
	Профилактика травм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Средний уровень</u> : объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП
	Знание терминологии и выполнение нормативов по ОФП и СФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП)	<u>Низкий уровень</u> : обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.
	Проведение разминки с озвучиванием	Соответствие практических навыков	Педагогическое наблюдение	

	строевых команд	программным требованиям		
Метапредметные результаты	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет
	Планирование самостоятельной работы, работы с группой, ведение дневника спортсмена.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, прилежен, инициативен, умеет составить план тренировки	Педагогическое наблюдение	информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Самостоятельно организует рабочее место. Рационально использует необходимый спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
	Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно..

Личностные результаты	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, проявление способности управлять своими эмоциями	Активен, проявляет доброжелательность к сверстникам, умеет прийти на помощь	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
	Проявление активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Таблица 11

Базовый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП
	Знание терминологии и выполнение нормативов по ОФП и СФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП)	<u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП
	Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях	Соответствие практических навыков программным	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает

		требованиям		употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.
Метапредметные результаты	Умеет оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
	Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Умеет организовать для группы подвижные игры и элементы соревнований, включается в их судейство	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
	Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.	Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Личностные результаты	Проявление волевых и нравственных качеств средствами дисциплины Лыжные гонки	Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, честен и доброжелателен, с окружающими, готов прийти на помощь, дисциплинирован, трудолюбив.	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств. <u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.
	Проявление положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям Лыжными гонками	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда заинтересован в участии в соревнованиях	Педагогическое наблюдение	

Таблица 12

Продвинутый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание о вреде допинга на организм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП <u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП
	Знание терминологии, тактики ведения технико-тактических действий, и выполнение нормативов по ОФП и СФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП)	<u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема
	Умение проводить анализ выступления	Анализ выполняемых	Педагогическое наблюдение	

	на соревнованиях	действий, поиск ошибок, работа над ошибками		знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.
Метапредметные результаты	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Умеет составить план тренировки с учетом дозирования нагрузки	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
	Осуществляет поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом	Умеет вести поиск информации, обобщать ее, анализировать и применять знания на практике	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
	Умеет оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Личностные результаты	Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований	Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, трудолюбив	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
	Умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Тактичен, сдержан, прилежен	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств. <u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 2 по СФП)

Таблица 13

Критерии оценивания

Норматив	Требования ОФП и СФП
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает прошлому).

Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег 30 м.;
2. прыжок в длину с места;
3. сгибание разгибание рук в упоре лежа;
4. бег на 1000 м.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда «Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

Прыжок в длину с места

Ученик делает три попытки, и оценка выставляется по лучшему результату.

Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил:
Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее.

Нельзя поочередно отталкиваться ногами – только двумя ногами вместе.

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка.

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда

«Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

Бег на 1000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Избранный вид спорта: техническая и тактическая подготовка, СФП.

Контроль освоения учащимися технических элементов по дисциплине лыжные гонки и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями, экзамен по СФП, который включает в себя: Бег на лыжах классический стиль 3км, Бег на лыжах свободный стиль 3км.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

Список литературы

Для педагогов

1. Жданкина Е.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. М.: Юрайт, 2022. - 126 с.
2. Зациорский В.М. Биомеханические основы выносливости. М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
3. Михаленок Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебное пособие для вузов. М.: Физическая культура и спорт, 2022. -84 с.
4. Олюнин А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: методическое пособие. СПб.: АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 69 с.
5. Раменская Т.М. Лыжный спорт: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2005. - 224 с.
6. Селезнев И.В. Лыжный спорт: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2019. - 400 с.
7. Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов: монография. М.: Спорт, 2017. - 225 с.
8. Слимейкер Р. Серьезные тренировки на выносливость. Мурманск: Туолма, 2007. - 328 с.
9. Якимов А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. М.: Спорт, 2018. - 395 с.
10. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Спорт, 2018. - 160 с.
11. Шишкина А.В. Физическая культура: лыжные гонки. Екатеринбург: УрФУ, 2009. - 128 с.
12. Шликенридер П. Лыжный спорт. Мурманск: Туолма, 2008. - 288 с.

Для родителей

1. Браун Н. Подготовка лыж полное руководство. Мурманск: Туолма, 2017. - 168 с..
2. Масленников И.Б. Азбука спорта. Лыжные гонки. М.: Физкультура и спорт, 1999.- 144с.

Для детей

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М.: [Издательство], 1985. - 192 с.
2. Браук Н. Подготовка лыж. Мурманск: Туолма, 2004. - 128 с.
3. Железняк Ю.В. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура и спорт, 2004. - 264 с.
4. Преображенский, В.С. Учись ходить на лыжах. М.: [Издательство], 1989. - 168 с.
5. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. М.: [Издательство], 1999. - 176 с.
6. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга. М.: [Издательство], 2004. - 208 с.

Протокол ОФП

№	ФИ	Бег 30 м			Прыжок в длину с места			Сгибание разгибание рук в упоре лежа			Бег на 1000 м			Количество баллов за ОФП
		ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

*ВК – входный контроль (на начало года)

**ПК – промежуточный контроль (на конец года)

***Р – результат

Дата « ____ » _____ 202 ____ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол по СФП и теории

Уровень _____ группа _____
(стартовый, базовый, продвинутый)

№	ФИ	Теория	Классический стиль	Свободный стиль	Оценка за СФП
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания для СФП:

1 год обучения: С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена и дистанция пройдена- 1балл; техника нарушена или дистанция не пройдена- 0 баллов).

2 и 3 год обучения:

2 балла - увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - выполнение нормативов по СФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - выполнение нормативов по СФП подготовке (результат уступает прошлому)

Критерии оценивания для теории

Первый, второй и третий год обучения:

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

Протокол метапредметных и личностных результатов

Уровень _____ группа _____

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств	
		Метапредметные	Личностные
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания личностных результатов:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Сводный протокол

№	ФИ	Теория	Количество баллов по СФП	Количество баллов ОФП	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результат (переведен, оставлен)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Дата «___»_____202__г.

Председатель аттестационной комиссии _____/_____

Секретарь аттестационной комиссии _____/_____

Тренер-преподаватель _____/_____

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 2 по СФП), то на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа освоена).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027