

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 № 407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

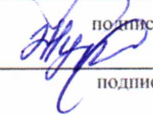
Разработчики:

Воробьев Анатолий Иванович, тренер-преподаватель
Титов Олег Сергеевич, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.  _____

Инструктор-методист Журавлёва В.В.  _____

«28» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа модифицированная, разработана на основе программ: Н.В. Свиридоновой, педагога дополнительного образования МАОУ ДО ДОО (П)Ц «Юниор» г.Томска; Л.В.Антипова, О.А.Непомнящей, педагога дополнительного образования МБОУ ДО «ДООФСЦ» р.п.Саргатское Омской области.

Актуальность программы

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Умение ходить и бегать на лыжах необходимо для многих профессий. Лыжная подготовка нужна и юношам, направляющимся на службу в армию. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение. У занимающихся лыжным спортом развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность современного человека, в результате происходит предупреждение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Отличительной особенностью программы является организованное среди обучающихся наставничество, взаимодействие в группах разного возраста, что способствует развитию чувства ответственности за другого человека, чувства команды. Поэтому принцип комплектования групп основан на идее взаимодействия обучающихся разного возраста.

Адресат программы

Содержание Программы рассчитано для обучающихся в возрасте 6 лет и старше, учитывая их возрастные особенности и физические способности.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст - это период выпитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый и юношеский возраст - это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности.

Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы – 252 учебных часа. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Продолжительность учебного года - 42 недели.

Форма обучения: очная.

Уровни программы: стартовый, базовый, углубленный.

Язык обучения: русский.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Допускается формирование групп из обучающихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья.

Состав группы – постоянный, не менее 10 человек.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - физическое развитие обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия лыжными гонками.

Задачи

предметные:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

метапредметные:

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;

личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность).

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- будут иметь представление о лыжном спорте;
- будут знать историю возникновения и развития лыжных гонок, правила соревнований;
- будут знать правила техники безопасности;
- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- будут знать влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании;

- будут уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- будут уметь технически правильно выполнять технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована потребность к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности;
- будут уметь ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Личностные результаты:

- будут воспитаны морально-волевые качества (целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);
- будет сформирована культура здорового образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний по лыжным гонкам	6	6	-	Устный опрос
3	Техническая и тактическая подготовка	58	4	54	Устный опрос, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	76	2	74	Устный опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	90	2	88	Устный опрос, наблюдение
6	Интегральная подготовка	18	2	16	Устный опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	252	18	234	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. **Введение в программу.** Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. **Основы знаний по лыжной подготовке.** Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Виды лыжного спорта. Классификация лыжных гонок. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам.

3. **Техника передвижения на лыжах.** Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

Практика. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный и одношажный хода. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой»,

«полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте в движении, на спусках. Торможение падением, плугом, с разворотом. Непрерывное передвижение до 3000м.

4. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Ходьба широким шагом. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая и прыжковая имитация.

5. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

- Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

- Общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие гимнастические упражнения для

развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

6. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

7. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний по лыжным гонкам	6	6	-	Устный опрос
3	Техническая и тактическая подготовка	58	2	56	Устный опрос, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	78	2	76	Устный опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	86	2	84	Устный опрос, наблюдение
6	Интегральная подготовка	20	2	18	Устный опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	252	16	236	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. **Вводное занятие.** Ознакомление с содержанием Программы 2-го года обучения.

Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

2. **Основы знаний по лыжной подготовке.** Всероссийские, региональные, районные соревнования юных лыжников-гонщиков. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

3. **Техника передвижения на лыжах.** Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

Практика. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Работа над техникой спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4. **Специальная физическая подготовка.** Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); 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).

5. **Общая физическая подготовка.** Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения: бег (20, 30, 60м.), бег с низкого старта 60м., эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег или кросс 500-100м.

6. **Кроссовая подготовка.** Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

7. **Итоговое занятие.** Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводное занятие
2	Основы знаний по лыжным гонкам	4	4	-	Основы знаний по лыжным гонкам
3	Техническая и тактическая подготовка	60	2	58	Техника передвижения на лыжах
4	Специальная физическая подготовка	86	2	84	Специальная физическая подготовка
5	Общая физическая подготовка	80	2	78	Общая физическая подготовка
	Интегральная подготовка	20	2	18	Интегральная подготовка

	Итого	252	14	238	
--	-------	-----	----	-----	--

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Вводное занятие. Ознакомление с содержанием Программы 3 года обучения. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Медленный разминочный и заключительный бег. Восстанавливающий бег. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м.. Имитационные упражнения.

4. Техничко-тактическая подготовка. Характеристика лыжных ходов.

Практика. Равномерная тренировка коньковым ходом. Длительная тренировка коньковым и классическим ходом. Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом. Переменная тренировка коньковым и классическим ходом. Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.

5. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

1.5. Система контроля.

Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы. Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося. Наиболее приемлемыми формами контроля являются: устный опрос, тестирование, наблюдение, сдача нормативов.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические

вопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 2).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 3);

- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);

- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 4).

Система оценки:

1 - 3 балла - низкий уровень освоения программы (информационный);

4 - 7 баллов - достаточный уровень освоения программы (репродуктивный);

8 - 10 баллов - высокий уровень освоения программы (творческий).

Раздел 2. «Воспитательная деятельность»

Цель воспитания - социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи:

1. Формировать у обучающихся целостную и научно-обоснованную картину мира.
2. Воспитывать патриотизм, гражданское сознание.
3. Развивать лидерские качества, творческий потенциал обучающихся через самоуправление и организацию коллективно-творческой деятельности.

Направления воспитания:

- Гражданское воспитание;
- Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
- Духовно-нравственное воспитание;
- Популяризация научных знаний среди детей и молодежи;
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
- Экологическое воспитание.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение	1. Викторина «Правильно питаться- здоровья набираться»	Пропаганда здорового питания	октябрь
2.	Патриотизм и гражданственность	1. Диспут «Честь солдата»	Укрепление любви к Родине	февраль
3.		2. Виртуальная экскурсия по музеям боевой славы «Мы памятью живы»	Развитие патриотических чувств	май
4.	Духовная нравственность	Беседа с элементами литературного творчества «Единственной, дорогой, любимой!»	Развитие чувства любви к женщине, к матери	март

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября 2026 г.	28 июня 2027 г.	42	126	6 часов в неделю	3 раз в нед. по 2 часа
2 год обучения	15 сентября 2027 г.	28 июня 2028 г.	42	126	6 часов в неделю	3 раз в нед. по 2 часа
3 год обучения	15 сентября 2028 г.	28 июня 2029 г.	42	126	6 часов в неделю	3 раз в нед. по 2 часа

Тематический календарный учебный график (КУГ) расположен в Разделе 4 (Приложение 1).

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование в данной области и постоянно повышающий свою педагогическую квалификацию.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки.
3. Лыжный инвентарь: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки.

Методическое обеспечение

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из следующих частей: организационной; вводной; основной; заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия обучающихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценка их достижений.

Педагогические технологии.

Используются элементы технологий:

- здоровье сберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 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" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Литература для педагога:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И. М. Бутин. — Москва : Издательский центр «Академия», 2000. — 368 с.
2. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов / В. В. Ермаков. — Смоленск : СГИФК, 1995. — 77 с.
3. Квашук, П. В. Лыжные гонки. Программа / П. В. Квашук, Л. Н. Бакланов, О. Е. Левочкина ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. — Москва : Советский спорт, 2009. — 72 с.
4. Ковязин, В. М. Мастер спорта по лыжным гонкам : учебное пособие / В. М. Ковязин. — Тюмень : Вектор Бук, 2009. — 212 с.
5. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы : научно-методическое пособие / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. — Москва : Советский спорт, 2012. — 199 с.
6. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учебная книга / Т. И. Раменская. — Москва : СпортАкадемПресс, 2001. — 226 с. : ил.

Литература для детей и родителей:

1. Бутин, И. М. Проложи свою лыжню : книга для учащихся / И. М. Бутин. — Москва: Просвещение, 2001. — 96 с. : ил.
2. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов / В. В. Ермаков. — Смоленск : СГИФК, 2001. — 77 с.
3. Мартынов, В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В. С. Мартынов. — Москва : [б. и.], 2000. — 171 с.
4. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. — Киев : Здоровье, 1990. — 200 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.06.2026).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (22.06.2026).
3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (22.06.2026).
4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (22.06.2026).
5. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.flgr.ru/> (22.06.2026).
6. Журнал «Лыжный спорт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://www.skisport.ru/> (22.06.2026).

Раздел 4 «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Приложение 1

Календарный учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Раздел «Введение в программу»			2	2	-		
1-2		Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и ТБ на занятиях.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
Раздел «Основы знаний по лыжным гонкам»			6	6	-		
3-4		Лыжный инвентарь Одежда и обувь. Подготовка лыж.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
5-6		Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
7-8		Виды лыжного спорта. История лыжного спорта. Влияние занятий на укрепление здоровья.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
Раздел «Общая физическая подготовка»			90	2	-		
9 - 10		Сведения о физических упражнениях и их влиянии на организм.	15	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
11 12		Строевые упражнения Ходьба и бег. Выполнение команд.	15	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
13 14		Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата.	60	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Техническая и тактическая подготовка»			58	4	54		
15 16		Название разучиваемых упражнений и	3	2	-	Учебное занятие	Устный опрос

		основы правильной техники.					
17		Элементы тактики лыжных гонок.	4	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
18							
19		Передвижение ступающим шагом.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
20							
21		Передвижение скользящим шагом.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
22							
23		Попеременный двухшажный ход.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
24							
25		Одновременный двухшажный ход.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
26							
27		Одновременный одношажный ход.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
28							
29		Спуск в стойке устойчивости.	4	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
30							
31		Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	4	-	4	Учебное занятие	Наблюдение
32							
33		Подъемы «елочкой».	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
34							
35		Подъемы «полуелочкой».	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
36							
37		Подъемы «лесенкой».	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
38							
39		Подъемы ступающим и скользящим шагом.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
40							
41		Повороты переступанием на месте в движении.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
42							
43		Повороты на спусках.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
44							
45		Торможение падением, плугом.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
46							
47		Торможение падением, плугом, с разворотом.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
48							
49		Непрерывное передвижение до 3000м.	4	-	4	Учебное занятие	Наблюдение
50							
Раздел «Специальная физическая подготовка»			76	2	74		
51		Сведения о физических упражнениях, влияние их на организм.	12	2	10	Учебное занятие	Устный опрос
52							
53		Движение рук в попеременном	16	-	16	Учебное занятие	Наблюдение
54							

		двухшажном ходе.					
55 56		Движение рук в бесшажном одновременном ходе.	24	-	24	Учебное занятие	Наблюдение
57 58		Шаговая и прыжковая имитация.	24	-	24	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Общая физическая подготовка»			90	2	88		
59 60		Упражнения на лыжах для развития координации, выносливости.	45	1	44	Учебное занятие	Наблюдение
61 62		Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	45	1	44	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Интегральная подготовка»			18	2	16		
63 64		Техника выполнения бега. Обучение самоконтролю.	6	2	4	Учебное занятие	Устный опрос
65 66		Быстрая ходьба.	4	-	4	Учебное занятие	Наблюдение
67 68		Бег по пересеченной местности.	4	-	4	Учебное занятие	Наблюдение
69 70		Преодоление полосы препятствий.	4	-	4	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Итоговое занятие»			2	-	2		
71 72		Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.	2	-	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов, тестирование
Итого			252	18	234		

Календарный учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Раздел «Вводное занятие»			2	2	-		
1-2		Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и ТБ на занятиях.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
Раздел «Основы знаний по лыжным гонкам»			6	6	-		

3-4		Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
5-6		Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
7-8		Всероссийские, региональные, районные соревнования юных лыжников-гонщиков.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
Раздел «Общая физическая подготовка»			86	2	84		
9 - 10		Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	6	2	4	Учебное занятие	Устный опрос
11 12		Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	40	-	40	Учебное занятие	Наблюдение
13 14		Гимнастические упражнения для мышц туловища и шеи.	40	-	40	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Техническая и тактическая подготовка»			58	2	56		
15 16		Характеристика техники лыжных ходов. Название разучиваемых упражнений.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
17 18		Основы правильной техники и верной тактики	5	2	3	Учебное занятие	Устный опрос
19 20		Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	3	-	3	Учебное занятие	Наблюдение
21-		Обучение	3	-	3	Учебное	Наблюдение

22		специальным подготовительным упражнениям.				занятие	
23		Техника скользящего	3	-	3	Учебное	Наблюдение
24		шага.				занятие	
25		Одноопорное	3	-	3	Учебное	Наблюдение
26		скольжение.				занятие	
27		Одновременный	3	-	3	Учебное	Наблюдение
28		одношажный ход.				занятие	
29		Переменный	3	-	3	Учебное	Наблюдение
30		двухшажный ход.				занятие	
31		Спуски в низкой,	3	-	3	Учебное	Наблюдение
32		основной и высокой стойках.				занятие	
33		Совершенствовани е	3	-	3	Учебное	Наблюдение
34		основных элементов техники.				занятие	
35		Классические	3	-	3	Учебное	Наблюдение
36		лыжные хода.				занятие	
37		Спуск со склонов в	3	-	3	Учебное	Наблюдение
38		высокой стойке.				занятие	
39		Спуск со склонов в	3	-	3	Учебное	Наблюдение
40		средней стойке.				занятие	
41		Спуск со склонов в	3	-	3	Учебное	Наблюдение
42		низкой стойке.				занятие	
43		Повороты на	3	-	3	Учебное	Наблюдение
44		спусках.				занятие	
45		Торможение	3	-	3	Учебное	Наблюдение
46		падением.				занятие	
47		Торможение плугом,	3	-	3	Учебное	Наблюдение
48		с разворотом.				занятие	
49		Непрерывное	3	-	3	Учебное	Наблюдение
50		передвижение до 3000м.				занятие	
Раздел «Специальная физическая подготовка»			78	2	76		
51		Сведения о	2	2	-	Учебное	Устный опрос
52		правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.				занятие	
53		Совершенствование е	26	-	26	Учебное	Наблюдение
54		элементов классического хода.				занятие	
55		Совершенствование	26	-	26	Учебное	Наблюдение
56		элементов конькового хода.				занятие	

58		Отталкивание боковым скользящим упором.	24	-	24	занятие	
Раздел «Общая физическая подготовка»			86	-	86		
59		Легкоатлетические упражнения.	43	-	43	Учебное занятие	Наблюдение
60		Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.	43	-	43	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Интегральная подготовка»			20	2	18		
61		Техника выполнения бега.	5	2	3	Учебное занятие	Устный опрос
62		Обучение самоконтролю.					
63		Быстрая ходьба.	5	-	5	Учебное занятие	Наблюдение
64		Бег по пересеченной местности.	5	-	5	Учебное занятие	Наблюдение
65		Преодоление полосы препятствий.	5	-	5	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Итоговое занятие»			2	-	2		
66		Сдача нормативов.	2	-	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов, тестирование
67		Подведение итогов за учебный год.					
Итого			252	16	236		

Календарный учебный план 3-го года обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Тип занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Раздел «Вводное занятие»			2	2	-		
1-2		Ознакомление с содержанием Программы 3 года обучения. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
Раздел «Общая физическая подготовка»			80	0	80		
3-4		Общеразвивающие упражнения.	20	-	20	Подача нового материала	Устный опрос
5-6		Медленный разминочный и заключительный	20	-	20	Повторение и усвоение	Наблюдение

		бег. Восстанавливающий бег.	20		20	пройденного материала	
7-8		Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног.	20	-	20	Комбинирован ное занятие	Наблюдение
Раздел «Специальная физическая подготовка»			86	2	84		
9 - 10		Упражнения для развития скорости, гладкий бег.	30	2	28	Комбинирован ное занятие	Наблюдение
11 12		Комбинированный бег со сменой скорости	28	-	28	Комбинирован ное занятие	Наблюдение
13 14		Комбинированный бег со сменой направлений	28	-	28	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
Раздел «Технико-тактическая подготовка»			60	2	58		
15 16		Характеристика лыжных ходов.	2	2	-	Подача нового материала	Устный опрос
17 18		Равномерная тренировка коньковым ходом.	2	-	2	Комбинирован ное занятие	Наблюдение
19 20		Длительная тренировка коньковым ходом.	2	-	2	Повторение и усвоение пройденного материал а	Наблюдение
21 22		Длительная тренировка классическим ходом.	2	-	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение
23 24		Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	3	-	3	Повторение и усвоение пройденного материал а	Наблюдение
25 26		Скоростная тренировка коньковым ходом.	3	-	3	Повторение и усвоение пройден	Наблюдение
27 28		Совершенствование элементов конькового хода	3	-	3	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение

29 30		Скоростная тренировка классическим ходом.	3	-	3	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение
31 32		Совершенствование элементов классического хода.	3	-	3	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
33 34		Переменная тренировка классическим ходом	3	-	3	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение
35 36		Переменная тренировка коньковым ходом	3	-	3	Комбинированное занятие	Наблюдение
37 38		Коньковый ход совершенствование техники.	3	-	3	Комбинированное занятие	Наблюдение
39 40		Коньковый ход. Спуски, повороты.	3	-	3	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
41 42		Передвижение по ровной местности без палок	3	-	3	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
43 44		Передвижение по пересеченной местности без палок или с палками	3	-	3	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение
45 46		«Подъемы лесенкой», «ёлочкой» Прохождение отрезков на скорость (200м x 5).	3	-	3	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение
47 48		Подъемы ступающим и скользящим шагом.	3	-	3	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
49 50		Повороты переступанием в движении.	3	-	3	Комбинированное занятие	Наблюдение
51 52		Повороты на спусках. (объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	3	-	3	Подача нового материала	Устный опрос Наблюдение
53 54		Спуски разной крутизны с палками или без палок.	3	-	3	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение

55 56		Торможение плугом, с разворотом Торможение падением.	3	-	3	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение
57 58		Непрерывное передвижение до 2000м. ранее изученными ходами	3	-	3	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение
Раздел «Специальная физическая подготовка»			86	2	84		
59 60		Передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м	28	-	26	Повторение и усвоение пройденного материала	Наблюдение
61 62		Имитационные упражнения. Передвижение на 1000 м.	28	-	26	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
63 64		Кросс 2000м.	30	-	28	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение
Раздел «Общая физическая подготовка»			80	0	78		
65 66		Гимнастические упражнения без предметов	16	-	16	Комбинированное занятие	Наблюдение
67 68		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза	52	-	52	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение
69 70		Упражнения со скакалками и мячами.	12	-	12	Комбинированное занятие	Наблюдение
Раздел «Итоговое занятие»			2	-	2		
71 72		Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.	2	-	2	Применение полученных знаний и навыков	Сдача нормативов, тестирование
Итого			252	14	23		

1 год обученияТест

1. Цель отталкивания палками:
 - а) *увеличить скорость;*
 - б) *сохранить скорость;*
 - в) *сохранить равновесие.*
2. Цель свободного скольжения:
 - а) *увеличить скорость;*
 - б) *сохранить скорость;*
 - в) *как можно меньше терять скорость.*
3. При выносе рук и палок вперед:
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) *с плечевого сустава;*
 - б) *с локтевого сустава;*
 - в) *с запястья.*
 - 3.2. Напряженность рук:
 - а) *руки расслаблены;*
 - б) *руки напряжены;*
 - в) *руки расслаблены в конце выноса вперед.*
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
 - а) *под острым углом по ходу движения;*
 - б) *под тупым углом.*
 - 3.4. Тяжесть тела переносится:
 - а) *на пятки;*
 - б) *на пальцы стоп;*
 - в) *распределяется равномерно по всей стопе.*
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит:
 - а) *выдох;*
 - б) *вдох;*
 - в) *задержка дыхания.*
 - 3.6. Руки поднимаются:
 - а) *выше головы;*
 - б) *до уровня глаз;*
 - в) *до уровня груди.*
4. Исходная поза отталкивания палками.
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору:
 - а) *впереди креплений;*
 - б) *на уровне креплений;*
 - в) *позади креплений.*
 - 4.2. Локтевые суставы:
 - а) *разогнуты;*
 - б) *немного согнуты;*
 - в) *отведены в сторону;*
 - г) *находятся внизу.*
 - 4.3. Палки наклонены:
 - а) *только вперед;*
 - б) *вперед и наружу;*
 - в) *вперед и внутрь.*
 - 4.4. Тяжесть тела:
 - а) *на носках стоп;*
 - б) *на пятках;*

- в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 5. Отталкивание палками.
- 5.1. Отталкивание:
 - а) только туловищем;
 - б) *туловищем и руками* ;
 - в) только руками.
- 5.2. Тяжесть тела переносится больше:
 - а) на пятки;
 - б) на носки стоп;
 - в) *распределяется равномерно по всей стопе.*
- 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
 - а) ниже;
 - б) выше;
 - в) *на уровне.*
- 6. Поза окончания отталкивания палками.
- 6.1. Палки:
 - а) *составляют прямую с руками;*
 - б) не составляют прямую с руками.
- 6.2. Держание палок:
 - а) *положение палок контролируется большим и указательным пальцами;*
 - б) палки зажаты в «кулак».
- 6.3. Тяжесть тела распределяется:
 - а) равномерно по всей стопе;
 - б) *на пятках.*
- 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:
 - а) *вертикально;*
 - б) отклонены назад.

Критерии оценки

Высокий - 14-19 баллов

Достаточный - 9-13 баллов

Низкий - меньше 9 баллов

2 год обучения

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

- 1. Применяется при спуске:
 - а) *прямо;*
 - б) *наискось.*
- 2. Носки лыж:
 - а) *на одном уровне;*
 - б) *один носок лыжи впереди другого.*
- 3. Пятки лыж:
 - а) *обе отводятся в сторону;*
 - б) *только одна отводится в сторону.*
- 4. Лыжи ставятся:
 - а) *на внутренние канты;*
 - б) *на внешние канты;*
 - в) *на всю скользящую поверхность (не закантовываются).*
- 5. Давление на лыжи:
 - а) *равномерное;*
 - б) *неравномерное.*
- 6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
- а) ноги согнуты в коленях;
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
- а) подаются вперед;
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
 - б) поднимаются выше головы;
 - в) отведены назад.
11. Лапки лыжных палок:
- а) вынесены вперед;
 - б) отведены назад;
 - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
- а) прижаты к туловищу;
 - б) не прижаты к туловищу.

Критерии оценки

Высокий - 10-12 баллов

Достаточный - 6-9 баллов

Низкий - меньше 6 баллов

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

Возраст (лет)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	достаточный	низкий	высокий	достаточный	низкий
Бег 30 м (с)						
9	5,1 и ниже	5,2 - 6,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	5,4 - 6,9	7,0 и выше
10	5,0 и ниже	5,1 - 6,5	6,6 и выше	5,2 и ниже	5,3 - 6,5	6,6 и выше
11	5,0 и ниже	5,1 - 6,2	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,2 - 6,3	6,4 и выше
12	4,9 и ниже	5,0 - 5,9	6,0 и выше	5,0 и ниже	5,1 - 6,1	6,2 и выше
13	4,8 и ниже	4,9 - 5,8	5,9 и выше	5,0 и ниже	5,1 - 6,1	6,2 и выше
14	4,7 и ниже	4,9 - 5,7	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,0 - 6,0	6,1 и выше
15	4,5 и ниже	4,6 - 5,4	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,0 - 6,0	6,1 и выше
16	4,4 и ниже	4,5 - 5,1	5,2 и выше	4,8 и ниже	4,9 - 6,0	6,1 и выше
Прыжок в длину с места (см)						
9	158 и выше	157 - 116	115 и ниже	140 и выше	139 - 98	97 и ниже
10	166 и выше	165 - 124	123 и ниже	157 и выше	156 - 108	107 и ниже
11	177 и выше	176 - 135	134 и ниже	164 и выше	163 - 119	118 и ниже
12	187 и выше	186 - 145	144 и ниже	168 и выше	167 - 126	125 и ниже
13	198 и выше	197 - 156	155 и ниже	176 и выше	175 - 139	138 и ниже
14	208 и выше	207 - 166	165 и ниже	188 и выше	187 - 144	143 и ниже
15	217 и выше	216 - 175	174 и ниже	194 и выше	193 - 150	149 и ниже
16	228 и выше	227 - 186	185 и ниже	198 и выше	197 - 160	159 и ниже

Бег 1000 м (мин. и сек.)						
9	5,20 и ниже	5,21 - 7,10	7,11 и выше	5,45 и ниже	5,46 - 7,35	7,36 и выше
10	5,05 и ниже	5,06 - 6,55	6,56 и выше	5,35 и ниже	5,36 - 7,25	7,26 и выше
11	4,50 и ниже	4,51 - 6,40	6,41 и выше	5,24 и ниже	5,25 - 7,14	7,15 и выше
12	4,35 и ниже	4,36 - 6,25	6,26 и выше	5,14 и ниже	5,15 - 7,04	7,05 и выше
13	4,20 и ниже	4,21 - 6,10	6,11 и выше	5,03 и ниже	5,04 - 6,53	6,54 и выше
14	4,05 и ниже	4,06 - 5,55	5,56 и выше	4,53 и ниже	4,54 - 6,43	6,44 и выше
15	3,55 и ниже	3,56 - 5,45	5,46 и выше	4,43 и ниже	4,44 - 6,32	6,33 и выше
16	3,45 и ниже	3,46 - 5,35	5,36 и выше	4,33 и ниже	4,34 - 6,22	6,23 и выше
Подтягивания на перекладине (раз)			Подъем туловища за 30 сек. (раз)			
9	6 и выше	5 - 2	1 и ниже	16 и выше	15 - 10	9 и ниже
10	7 и выше	6 - 2	1 и ниже	18 и выше	17 - 11	10 и ниже
11	8 и выше	7 - 2	1 и ниже	19 и выше	18 - 11	10 и ниже
12	9 и выше	8 - 2	1 и ниже	20 и выше	18 - 12	11 и ниже
13	10 и выше	9 - 3	2 и ниже	21 и выше	19 - 13	12 и ниже
14	11 и выше	10 - 4	3 и ниже	22 и выше	21 - 13	12 и ниже
15	12 и выше	11 - 5	4 и ниже	23 и выше	22 - 14	13 и ниже
16	12 и выше	11 - 5	4 и ниже	24 и выше	23 - 15	14 и ниже
Лыжная подготовка, 1 км						
9	Преодоление дистанции без учета времени					
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	6,30 и ниже	6,31 - 7,29	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,01 - 8,09	8,10 и выше
12	6,00 и ниже	6,01 - 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 - 7,29	7,30 и выше
13	6,00 и ниже	6,01 - 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 - 7,29	7,30 и выше
14	5,30 и ниже	5,31 - 6,44	6,45 и выше	6,00 и ниже	6,01 - 7,14	7,15 и выше
15	5,00 и ниже	5,01 - 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 - 6,99	7,00 и выше
16	5,00 и ниже	5,01 - 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 - 6,99	7,00 и выше
2 км						
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	Преодоление дистанции без учета времени					
12	14,00 и ниже	14,01 - 14,99	15,00 и выше	14,30 и ниже	14,31 - 15,29	15,30 и выше
13	13,00 и ниже	13,01 - 14,29	14,30 и выше	14,00 и ниже	14,01 - 14,99	15,00 и выше
14	12,00 и ниже	12,01 - 13,99	14,00 и выше	13,00 и ниже	12,99 - 14,29	14,30 и выше
15	11,30 и ниже	11,31 - 12,99	13,00 и выше	12,30 и ниже	12,31 - 13,99	14,00 и выше
16	10,00 и ниже	10,01 - 12,29	12,30 и выше	12,00 и ниже	12,31 - 13,29	13,30 и выше

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	ФИО учащегося	Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями			Любопытс тво			Способность прослежива ть причинно- следственны е связи и делать выводы			Отличная память			Большой словарный запас и сложные синтаксичес кие конструкции			Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказываю т			Высокая избирател ь ная концентр а ция внимания			Упорство в достижен ии цели в сфере, которая интересна			Высокий уровень притязан ий в этой сфере			Сводные данные		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
Высокий Достаточн ый Низкий																															

Диагностический метод наблюдение креативности (по А.И. Луку)

[illegible]

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Исследования			Воспитание			Удовлетворенность			Сводные данные		
		уровня развития креативных способностей			нравственных качеств			учащихся жизнедеятельностью					
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
Высокий Достаточный Низкий													