

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ «Дорожник»
протокол № 1
от «01» сентября 2020 г.



Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»
С.Н.Шейкин
приказ № 44 от «24» сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Лыжные гонки»**

(Возраст детей 9 - 18 лет)
Срок реализации — 8 лет

Разработчики:

Круглова Мария Валерьевна – инструктор-методист
Дуньков Анатолий Владимирович-тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Лузина Анна Вячеславовна-тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Рецензенты:

Картункова Елена Владимировна-методист Управления образования администрации
Каменского района Пензенской области
Акжигитова Гульнара Шамильевна-руководитель районного методического объединения
педагогов дополнительного образования Каменского района

г. Каменка, 2020 г.

Информационная карта

1	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дорожник» г. Каменки Каменского района Пензенской области
2	Адрес учреждения, директор	442240, г. Каменка, Пензенская область, ул. Гражданская, 37 Шейкин Сергей Николаевич
3	Наименование программы, автор	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки», модифицирована на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - П.В.Квашук и др. –М.: Советскийспорт,2009 г.
4	Возраст детей	9-18 лет
5	Срок реализации программы	8 лет
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	7
7	Характеристика программы:	
	- по основной направленности	физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	углубленный
	-по образовательным областям	спортивная
	-по целевым установкам	подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий лыжными гонками.

Содержание:

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика вида спорта лыжные гонки и его отличительные особенности.....	5
1.2. Структура системы многолетней подготовки	6
1.3. Нормативная часть программы.....	7
1.4. Результаты освоения Программы	10
2. Учебный план	10
2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам, оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере.....	11
3. Методическая часть Программы.....	12
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	12
3.2. Программный материал	14
3.2.1. Теоретическая подготовка	14
3.2.2. Практическая подготовка.....	16
3.2.3. Инструкторская и судейская практика.....	18
3.2.4. Восстановительные средства и мероприятия	19
3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	20
3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы.....	21
4. Воспитательная и профориентационная работа	23
5. Система контроля и зачетные требования	26
5.1. Врачебный (медицинский) контроль	26
5.2. Педагогический контроль	26
6. Информационное обеспечение программы	31
6.1. Список литературы.....	31
6.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	31
6.3. Перечень интернет-ресурсов	31

1. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) составлена в соответствии:

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

- Закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. № 250 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 7 марта 2019 г).

- Примерной программой для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР по лыжным гонкам (М.: Советский спорт, 2005), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

Цель программы – подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности, посредством организации целенаправленных занятий лыжными гонками.

Актуальность программы:

- в условиях свертывания лыжной подготовки в общеобразовательных школах сохранение и усиление интереса детей к занятиям лыжным спортом; компенсация отсутствия лыжной подготовки в школах;

- привлечение максимально возможного числа учащихся школ к занятиям лыжным спортом во внеурочное время и на основе этих занятий обеспечение их гармоничного развития физического и духовного здоровья;

- подготовка спортсменов-лыжников высоких разрядов и резерва сборных команд Пензенской области на основе плановой, многолетней работы с занимающимися.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по

программам спортивной подготовки;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни

1.1. Характеристика вида спорта лыжные гонки, его отличительные особенности.

Лыжные гонки - самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Современная система подготовки лыжника-гонщика является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво. В тоже время систематические занятия спортом – это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств.

Спортивная подготовка, являясь многолетним круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счёте, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень специальных физических, психических, моральных и волевых качеств.

В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных её сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь влияет на них. Например: техника спортсмена находится в прямой зависимости от развития физических качеств, т.е. силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например: выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремлённости.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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

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

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в

зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

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

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники двигательных действий лыжных гонок;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике лыжных гонок;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Перевод с этапа на этап может производиться ранее обусловленного срока по решению тренерского совета Учреждения при наличии соответствующих результатов, успешной сдачи контрольно-переводных нормативов и отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.3. Нормативная часть Программы:

Продолжительность этапов спортивной подготовки, особенности формирования групп, минимальное количество детей в группах на соответствующих этапах (периодах) подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	3	9	10	14-16	25
	Свыше одного года			10	12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Базовой подготовки	5	12	8	10-12	14
	Спортивной специализации			5	8-10	12

Примечание: Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Подготовительный период включает два этапа: весенне-летний и осенне-зимний.

Задачи первого этапа: повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов; совершенствование основных двигательных навыков и качеств; изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки. Большое внимание уделяется эмоциональности занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена; развитию специальных качеств; повышению техники выполнения отдельных элементов. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа: этап отборочных, подготовительных и этап основных соревнований.

Основным направлением тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена к большим соревновательным нагрузкам. Выявление технических и тактических недостатков подготовки и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической и психологической готовности лыжника-гонщика: выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости.

На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и подведение их к наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона.

Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая стабильный объем специальной подготовки.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке и сдаче летних нормативов. Проводится работа над повышением теоретических знаний по общей и спортивной гигиене,

физиологии человека. Проводится анализ результатов прошедшего учебного года.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлено в таблице 2.

Таблица 2

Виды спортивной подготовки

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Виды спортивных соревнований

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	6	9
Отборочные	-	2	4	5
Основные	-	-	2	3

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом

пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

1.4. Результаты освоения программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- История развития лыжных гонок
- Основы физиологии и анатомии человека
- Теоретические основы гигиены, обучение гигиеническим умениям и навыкам
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
- Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке
- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

В области физической и специальной подготовки:

-освоение комплексов физических упражнений;
-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к избранному виду лыжных гонок;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида лыжных гонок:

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
-приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
-повышение уровня функциональной подготовленности;
-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и спортивных игр:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами;
-умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
-навыки сохранения собственной физической формы

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовки.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

2. Учебный план.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта не менее, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка от 5% до 10 %
- общая физическая подготовка от 30 до 35 %,
- избранный вид спорта не менее 45 %
- другие виды спорта и подвижные игры от 5 % до 15 %
- самостоятельная работа обучающихся до 10 % (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь;
- организация возможности посещения соревнований обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам, оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере).

Таблица 4

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальный			тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	14	20	20	55	55	70	70	70
Общая и специальная физическая подготовка	92	143	143	175	175	268	268	268
Общая физическая подготовка	58	80	80	75	75	118	118	118
Специальная физическая подготовка	34	63	63	100	100	150	150	150
Избранный вид спорта	147	210	210	262	262	410	410	410
Технико – тактическая подготовка	137	198	198	192	192	300	300	300
Участие в соревнованиях	4	6	6	30	30	34	34	34
Восстановительные мероприятия	-			28	28	56	56	56
Инструкторская и судейская практика	-			4	4	4	4	4
Медицинское обследование	2	2	2	4	4	4	4	4
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	12	12	12
Другие виды спорта и подвижные игры	23	41	41	60	60	80	80	80
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	552	828	828	828
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по	36	54	54	72	72	108	108	108

индивидуальным планом (задание)								
Всего часов на 52 недели	312	468	468	624	624	936	936	936

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (период) базовой подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе (период спортивной специализации)– 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

3. Методическая часть Программы.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

1. Этап начальной подготовки.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

2. Тренировочный этап.

Задачи периода базовой подготовки (1-2 год обучения).

- Укрепление здоровья;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- Приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода спортивной специализации (3-5 год обучения):

- Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- Воспитание специальных физических качеств;
- Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап спортивной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное

соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

3.2. Программный материал.

3.2.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

Таблица 5

№	Темы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Вводное занятие История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.	1	2	2
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.	2	3	3
3	Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	2	3	3
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников	3	3	3
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.	3	3	3
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники	2	3	3

	для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.			
7	Врачебный контроль и самоконтроль Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.	1	3	3
	Всего часов	14	20	20

План теоретической подготовки тренировочного этапа

Таблица 6

№	Тема	Количество часов				
		Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	4	4	6	6	6
2	Лыжные гонки в области, России, мире . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	5	5	7	7	7
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	6	6	7	7	7
4	Врачебный контроль и самоконтроль	6	6	7	7	7
5	Физиологические основы спортивной тренировки	5	5	6	6	6
6	Питание спортсмена	6	6	7	7	7
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	5	5	6	6	6
8	Основы техники лыжных ходов	6	6	8	8	8
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	6	8	8	8
10	Антидопинговые правила					
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	6	6	8	8	8
	Всего часов	55	55	70	70	70

Программный материал (для тренировочного этапа)

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания,

измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины

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.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

3.2.2. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки (3 года обучения)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;

-Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

-Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;

-Подвижные игры и эстафеты,

-Спортивные игры (ручной мяч, футбол)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

-Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

-Имитационные упражнения,

-Кроссовая подготовка,

-Ходьба с заданным темпом и дистанцию

-Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,

- Прыжки на лыжах на месте,

- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении

- Спуски с горы,

- Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),

- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

- Передвижение классическим ходом,

- Основные элементы конькового хода

4.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Тренировочный этап (5 лет обучения)

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- Общеразвивающие упражнения;

- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;

- Подвижные игры и эстафеты;

- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

- Имитационные упражнения,

- Кроссовая подготовка,

- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Период начальной специализации (1-2 год обучения)

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений,

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

- Изучение и совершенствование 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.

Период углубленной специализации (3-5 года обучения)

- Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

- Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований увеличивается. На тренировочном этапе в соревновательную практику вводятся основные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

3.2.3. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по привитию тренерских и судейских навыков в тренировочных группах проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Необходимые знания и умения обучающихся.

Тренировочный этап:

1-й год обучения. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лыжных гонок.

Выполнение обязанностей на занятиях.

2-й год обучения. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими

учениками и находить ошибки. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.

Судейство: характеристика судейства в лыжных гонках; основные обязанности судей.

3-й год обучения. Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Судейство: знать основные правила судейства соревнований в лыжных гонках, судейскую документацию.

4-й год обучения. Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися; помогать тренеру при проведении занятий в группах начальной подготовки.

Судейство: знать основные правила судейства соревнований, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, секундометриста.

5-й год обучения. Самостоятельно проводить разминку; рассказать технику выполнения и правильно демонстрировать выполнение отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися; провести тренировку по заданию тренера в группах начальной подготовки.

Судейство: знать основные правила судейства соревнований по всем видам лыжных гонок, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, секундометриста.

3.2.4. Восстановительные средства и мероприятия.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну, скипидарные, солевые и хвойные ванны.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, политабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

3.4 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Основные задачи:

- ✓ приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, формирование потребности в их приумножении;
- ✓ формирование умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- ✓ развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- ✓ формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- ✓ развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- ✓ знание официальных правил соревнований по лыжным гонкам, правил судейства;
- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Формы воспитательной и профориентационной работы:

- ✓ индивидуальные и коллективные беседы;
- ✓ собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- ✓ проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, посвященных Дню народного единства, Дню защитников Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне, Дню России и др.;
- ✓ организация и проведение мастер-классов, а также первенств, турниров, товарищеских встреч с участием известных спортсменов и родителей учащихся;
- ✓ встречи с участниками боевых действий, работниками здравоохранения, инспекторами ПДН ОМВД, известными спортсменами;
- ✓ показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, жителями района;
- ✓ опрос спортсменов и членов их семей, обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- ✓ реклама достижений сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта в прошлом и настоящем.

План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Информационно-аналитическая деятельность		
1.1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников спортивной школы	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

1.2.	Проведение социологического опроса учащихся учебно-тренировочных групп с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
1.3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
2.	Организационно-методическая работа		
2.1.	Подготовка плана воспитательной и профориентационной работы с учащимися МБОУ ДО СШ «Дорожник»	Сентябрь	Директор, методист
2.2.	Организация взаимодействия спортивной школы с заинтересованными педагогическими учебными заведениями организациями (ССУЗы, ВУЗы)	Май	Инструктор-методист
2.3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	В течение года	Инструктор-методист
2.4.	Проведение для учащихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации.	регулярно	Инструктор-методист
2.6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
2.7.	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» Программы	Регулярно, в соответствии и с учебным планом	Тренеры-преподаватели
2.8.	Разработка анкет для проведения опросов учащихся и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
3.	Работа с учащимися		
3.1.	Беседы, спортивные мероприятия с учащимися в рамках пропаганды ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 неделя сентября	Тренеры-преподаватели
3.2.	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.3.	Спортивные эстафеты, товарищеские встречи в рамках акции «Моя спортивная школа»	1 неделя сентября	Методист, тренеры-преподаватели
3.4.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела Программы «Инструкторская и судейская	Согласно плану	Тренеры-преподаватели

	практика».		
3.5.	Проведение индивидуальных профконсультаций с учащимися, в первую очередь «трудными подростками»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.6.	Организация посещений учащимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.7.	Организация цикла бесед с учащимися по профилактике вредных привычек «Мы – за здоровый образ жизни!»	октябрь	Тренеры-преподаватели
3.8.	Встреча с работником здравоохранения	Октябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.9.	Спортивные эстафеты в рамках Всероссийской Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.10.	Первенство города Каменки по легкой атлетике, посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.11.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.12.	Первенство города Каменки по лыжероллерам, посвященная Международному дню отказа от курения	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.13.	Спортивные эстафеты в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом.	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.14.	Беседа с ведущим специалистом Управления федеральной службы по наркоконтролю	Декабрь	Методист, тренеры-преподаватели
3.15.	Спортивный праздник на лыжах «Мы вместе!»	Январь	Пед.коллектив
3.16.	Районные соревнования по лыжным гонкам	Январь	Тренеры - преподаватели
3.17.	Спортивно-игровая программа «Сильные и смелые!» ко Дню защитника Отечества	февраль	Тренеры-преподаватели
3.18.	Встреча с участниками боевых действий, посвященная Дню памяти о погибших героях-земляках.	Февраль	Методист, тренеры-преподаватели
3.19.	Районные соревнования по лыжным гонкам (эстафета)	Февраль	Методист, тренеры-преподаватели
3.20.	Организация акций по пропаганде ЗОЖ: «Зимние забавы», «Подтянись», «Здоровье. Красота. Грация», «Стартуем вместе», «Займись спортом – стань первым!»	согласно плану мероприятий	Тренеры-преподаватели
3.21.	Открытое первенство Каменского района по лыжным гонкам	Март	Директор, тренера-

			преподаватели
3.22.	Районные соревнования по лыжным гонкам	Март	Тренера-преподаватели
3.23.	Городская эстафета, посвящённая празднованию Дня Победы в ВОВ	Май	Директор, тренеры-преподаватели
3.24.	Беседа с инспектором ПДН ОМВД по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних	Май	Методист, тренеры-преподаватели
3.25.	Районные соревнования по легкой атлетике, посвящённые Дню России	Июнь	Ст. тренеры, тренеры
3.26.	Соревнования на всех отделениях, посвящённые Дню физкультурника	Август	Тренеры-преподаватели

5. Система контроля и зачетные требования.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

5.1 Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицинских учреждений.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

5.2 Педагогический контроль.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- 1) степень усвоения техники двигательных действий;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время

занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами **аттестации являются:**

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа спортивной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 7

Развиваемые физические Контрольные упражнения (тесты)

качества	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 8

Развиваемые Контрольные упражнения (тесты)

физические качества	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Выносливость	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин 20 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин)
	Бег на лыжах свободным стилем	Бег на лыжах свободным стилем 3

5 км (не более 20 мин)	км (не более 14 мин 30 с)
Бег на лыжах свободным стилем	Бег на лыжах свободным стилем 5
10 км (не более 42 мин)	км (не более 23 мин 30 с)

Иные спортивные нормативы

Техническое
мастерство

Обязательная техническая программа

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде лыжного спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. На результативность в лыжных гонках определенное физическое качество влияет в различной степени.

Наряду с планированием процесса подготовки важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода на этапы подготовки представлены в таблице 9.

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода на этапы подготовки

Таблица 9

Развиваемое ФК	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы и периоды подготовки															
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Нормативы общей физической подготовки																	
Быстрота	Бег 30 м (с)	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (с)	10,7	-	10,5	-	10,3	-	-	10,8	-	10,4	-	10,0	-	9,5	-	9,0
	Бег 100 м (с)	-	-	-	-	-	-	15,3	-	14,6	-	14,1	-	13,5	-	13,2	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	155	170	158	180	162	190	167	203	180	216	191	228	200	240	208
	Метание теннисного мяча с места (м)	18	14	20	16	22	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Выносливость	Бег 800 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	3.35	-	3.20	-	3.05	-	2.50	-	2.40
	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	3.45	-	3.25	-	3.00	-	2.54	-	2.50	-
	Кросс 2 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9.50	-	9.15	-	8.45	-	8.20
	Кросс 3 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	-	12.00	-	11.20	-	10.45	-	10.20	-
Нормативы специальной физической подготовки																	
Контрольные упражнения (тесты)		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет					

	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Лыжи, классический стиль 1 км (мин, с)	6.17	7.38	5.47	6.32	5.00	6.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 км (мин, с)	13.39	15.19	12.44	13.52	12.00	13.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	15.20	-	13.50	-	12.10	-	11.10	-	10.50
5 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	21.00	24.00	19.00	22.00	17.30	20.30	16.40	19.00	16.00	18.00
10 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	44.00	-	40.30	-	37.20	-	35.00	-	33.10	-
Лыжи, свободный стиль 3 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	14.30	-	13.00	-	11.20	-	10.30	-	10.00
5 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	20.00	23.30	18.00	21.00	17.00	19.20	16.10	18.10	15.10	17.30
10 км (мин, с)	-	-	-	-	-	-	42.00	-	39.00	-	35.00	-	33.00	-	31.30	-

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

Бег. Проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места. Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

Метание теннисного мяча. Проводится на стадионе или любой ровной площадке. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Разрешается выполнить два броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Оборудование: рулетка для измерения дальности метания.

Лыжи, классический / свободный стиль. Проводится на подготовленной дистанции. Старт раздельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения строго классический / свободный (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам). Время с точностью до секунды заносится в протокол. Оборудование: секундомер, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Цель промежуточной и итоговой аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам учебных программ

по видам спорта.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся лыжными гонками. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей.

6. Информационное обеспечение программы.

6.1. Список литературы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
4. Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
8. Лекарства и БАД в спорте / Под. общ. ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
9. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2005.
10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
13. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
14. Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004.
16. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
17. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
18. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов

- <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777344/#1500>
- <http://skisport.ru/>
- <http://www.skispeed.ru/>
- <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/лыжные-гонки/>

