

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**»
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Мещеряков Виктор Валентинович, тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензенты:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР МАУ ДО
«ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	35
1.1.Календарный учебный график.....	35
1.2.План учебного процесса.....	39
1.3.Расписание учебных занятий.....	42
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	44
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям.....	44
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	44
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка.....	54
2.1.3. Вид спорта (лыжные гонки).....	62
2.1.4. Основы профессионального самоопределения.....	73
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.....	75
2.1.6. Судейская подготовка.....	77
2.2.Объемы учебных нагрузок.....	78
2.3.Методические материалы.....	79
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей.....	85
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	88
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	95
3.1. Воспитательная работа.....	95
3.2. Профориентационная работа.....	104
3.3. Антидопинговые мероприятия.....	105
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	107
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	108
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	118
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся....	119
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	122
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	127
6.1.Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка.....	127
6.2.Кадровое обеспечение.....	128
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	130

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

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

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

– Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый и углубленный).*

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, способствующих развитию их личности, привитию навыков здорового образа жизни, воспитанию физических, морально - этических и волевых качеств, получению начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе

избранного вида спорта), определению специализации.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «лыжные гонки» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка. *Цель* программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития детей, приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятий лыжными гонками, а также обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития лыжного спорта в мире, в России, в регионе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях лыжными гонками;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- обучение основам техники и тактики избранного вида спорта-лыжные гонки;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по лыжным гонкам.

Воспитательные задачи программы:

- формирование организаторских и коммуникативных навыков и умений;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости в достижении цели;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (лыжные гонки) в свободное время.

Развивающие задачи программы:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки
- повышение функциональных возможностей организма средствами ЛЫЖНЫХ ГОНОК;

- развитие физических качеств, специфических для лыжника-гонщика;
- повышение уровня физической подготовленности.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста и определяется востребованностью вида спорта "лыжные гонки" среди населения города Тобольска. В нашем регионе продолжительные и снежные зимы, поэтому лыжные гонки являются самым массовым, популярным и доступным различным социальным группам видом спорта. В физическом воспитании лыжные гонки занимают одно из ведущих мест. 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.

Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. Систематические занятия лыжными гонками способствуют всестороннему физическому развитию юных спортсменов, особенно положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. В процессе занятий и соревнований по лыжным гонкам воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и

специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой лыжных гонок, а также организацией работы по укреплению здоровья детей и подростков. Системная работа по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни основана на применении в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий:

- организационно-педагогических – обеспечение безопасных условий для занятий лыжными гонками, моделирование учебно-тренировочного процесса и планирование физической нагрузки с учетом половозрастных особенностей организма обучающихся;

- психолого-педагогических – создание благоприятного климата на занятиях, мотивация к ведению здорового образа жизни, обучение конструктивному межличностному общению;

- учебно-воспитательных – воспитание культуры здоровья, обучение гигиеническим навыкам, профилактическая работа.

Ведущими методами являются методы активного обучения, игровой и соревновательный метод.

Новизна программы заключается в комплексном решении образовательных и воспитательных задач при ее реализации, в удовлетворении возрастной потребности в самоопределении, создании благоприятных условий для развития спортивной одаренности обучающегося.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – лыжные гонки;
- различные виды спорта и подвижные игры.

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта – лыжные гонки;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта лыжные гонки

Лыжные гонки - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км.

Лыжные гонки - вид спорта, который входит в программу Зимних Олимпийских игр (с 1924 года, раз в четыре года), старты Кубка мира — главные гонки в календаре спортсменов. На них ориентируются при подготовке к чемпионатам мира и Олимпийским играм, чемпионат мира по лыжным видам проходит раз в два года, обычно в феврале, и включает всю программу дисциплин: спринт, командный спринт, индивидуальную гонку, скиатлон, эстафету и лыжный марафон.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы. Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль». К «классическому стилю» относятся виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на

равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам выбирает способ передвижения по дистанции, но, поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включают спортивные дисциплины, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта лыжные гонки

Наименование спортивной	Номер-код спортивной						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	с
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	м
командный спринт	031	035	3	6	1	1	я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	с

Продолжение таблицы 1

свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	я
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	я
свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	г
свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	м
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	ню
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	с
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x	031	034	1	8	1	1	Я

Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 с (реже — 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие лыжники стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с масс-стартом

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Гонки преследования

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (скиатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс - старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды,

занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс - стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А. В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс - старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Длина дистанции

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности). В таблице 2 представлена длина дистанции для разных дисциплин лыжных гонок.

Таблица 2

Длина дистанции для разных дисциплин лыжных гонок

Дисциплина гонки	Длина дистанции (км)
Соревнования с раздельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1 — 1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8 — 1.2
Командный спринт (мужчины)	2х(3-6) 1 — 1.6
Командный спринт (женщины)	2х(3-6) 0.8 — 1.4

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта лыжные гонки зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 3). Минимальный возраст для зачисления на первый год обучения базового уровня сложности - 9 лет.

Таблица 3

*Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта лыжные гонки*

Контрольные упражнения	8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Бег 30 м, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
	6,9	7,1	6,2	6,4	5,7	6,0	5,3	5,6
Бег 1000 м; мин, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
	7.10	7.35	6.10	6.30	-	-	-	-
Бег 1500 м; мин, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
	-	-	-	-	8.20	8.55	-	-
Бег 2000 м; мин, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
	-	-	-	-	-	-	10.00	12.10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Не более		Не менее		Не менее		Не менее	
	7	4	10	5	13	7	20	8

Продолжение таблицы 3

Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество за 1 мин	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
	21	18	27	24	32	28	35	31
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
	110	105	130	120	150	135	170	150
Метание мяча весом 150 г, м	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
	-	-	19	13	24	16	30	19

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет, из них 6 лет на базовом уровне сложности, 2 года – на углубленном. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

на базовом уровне сложности:

- в группах 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- в группах 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;
- в группах 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;

на углубленном уровне сложности:

- в группах 1,2 года обучения - минимальная 7, максимальная 20 человек;
- в группах 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная – 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	8	2-3	2x2 2x1x1 2x2x2	4-6	46	184-276
2	9	3	2x2x2	6	46	276
3	10	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6-8	46	276-368
4	11	4	2x2x2x2	8	46	368
5	12	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	14-16	4-6	3x3x3x3 2x3x2x3x2 2x2x2x2x2x2	12	46	552
3,4	16-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет на базовом уровне сложности – 2208 часов; на углубленном уровне сложности – 1196 часов.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;

- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

— взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— проявлять эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

— сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, демонстрировать бесконфликтное поведение, находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

– умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;

– умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;

– умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;

– умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

– умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;

– умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

– умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;

– распределять функции и роли в совместной деятельности;

- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня сложности по обязательным предметным областям.

Первый год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития лыжного спорта в мире, в стране, в регионе, в городе;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными лыжниками;
- места занятий, экипировку и инвентарь для занятий лыжными гонками;
- правила безопасности во время занятий лыжными гонками, профилактику травматизма;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты;
- выполнять требования по общей физической подготовке в

соответствии с возрастом;

- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;

- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.

В предметной области *«Вид спорта – лыжные гонки»* обучающиеся будут *демонстрировать*:

- выполнение строевых команд;

- выполнение элементарных двигательных действий (подводящих упражнений);

- выполнение имитационных упражнений на месте и в движении для овладения способами передвижения на лыжах (без палок и с палками)

- выполнение поворотов переступанием на месте;

- умение передвигаться на лыжах различными способами (ступающим шагом, скользящим шагом) по равнинной и слабопересеченной местности с палками;

- умение подниматься по пологому склону с палками;

- умение преодолевать пологие спуски в высокой стойке в лыжне;

- выполнять игровые задания и упражнения с направленностью на обучение и закрепление;

- преодоление на лыжах определенной дистанции с равномерной скоростью.

Второй год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;

- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на

Олимпийских играх;

- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по лыжным гонкам: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по лыжным гонкам, правила лыжных гонок;
- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;
- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;
- о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки лыжника-гонщика;
- классификацию и терминологию технических приемов в лыжных гонках;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования;
- обязанности судей и способы судейства.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества и

способности: силу, выносливость, скорость, координацию;

- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;

- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами лыжных гонок;

- выполнять разминку перед тренировочным занятием;

- выполнять упражнения из других видов спорта: прыжки, метание мяча;

- выполнять общеподготовительные упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

В предметной области *«Вид спорта – лыжные гонки»* обучающиеся будут *демонстрировать*:

- выполнение пройденного материала за предыдущий год обучения;

- умение передвигаться на лыжах различными способами (беговым и скользящим шагом) по равнинной и слабопересеченной местности без палок и с палками;

- повороты в движении (переступанием, упором (полуплугом), плугом);

- технику торможения (торможение с изменением стойки спуска, «полуплугом», «плугом», «упором»);

- преодоление подъемов различными способами («лесенка», «полуелочка», «елочка»);

- умение преодолевать пологие спуски в средней (основной) и низкой стойках в лыжне;

- основные элементы техники классических лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: попеременного двухшажного, попеременного и одновременного бесшажного, одновременного двухшажного

ходов;

— основные элементы техники коньковых лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: подготовительные, полуконькового, конькового ходов без отталкивания руками;

— уметь играть в подвижные игры на лыжах, направленные на закрепление основных элементов техники лыжных ходов, на развитие координационных способностей, быстроты движений, скоростной, силовой и общей выносливости;

— свободное преодоление определенной дистанции с равномерной скоростью;

— выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;

— выполнение имитационных упражнений и имитация для овладения основными элементами техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении;

— бег с шаговой имитацией без палок в подъемы малой крутизны.

Третий год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

— классификацию российских и международных юношеских соревнований;

— о всероссийской федерации лыжных гонок, лучших российских спортсменах-лыжниках;

— понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;

— понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;

— о мерах предупреждения переутомления;

— о значении активного отдыха для спортсмена;

- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы лыжников, профилактику и меры по их предупреждению;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам-гонщикам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- основные методы развития волевых качеств.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами лыжных гонок;
- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, лапта;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции лыжников;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

В предметной области *«Вид спорта – лыжные гонки»* обучающиеся будут демонстрировать:

- выполнение пройденного материала за предыдущие годы обучения;
- умение преодолевать пологие спуски в высокой, средней (основной) и

низкой стойках без лыжни;

- выполнение техники торможения (соскальзыванием, преднамеренным падением);

- выполнение поворотов в движении (на параллельных лыжах);

- преодоление неровностей на спусках (бугры, впадины, уступы);

- выполнение основных элементов техники классических лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: попеременного двухшажного, попеременного и одновременного бесшажного, одновременного двухшажного, одновременного одношажного ходов;

- выполнение основных элементов техники коньковых лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: конькового хода без отталкивания руками, полуконькового, одновременного двухшажного (равнинный вариант), одновременного двухшажного (подъемный вариант) ходов;

- умение играть в подвижные игры на лыжах, направленные на закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжных ходов, на развитие координационных способностей, быстроты движений, скоростной, скоростно-силовой и общей выносливости;

- непрерывное передвижение на лыжах по дистанции с определенной интенсивностью;

- выполнение комплексов специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;

- выполнение имитационных упражнений и имитации для овладения основными элементами техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении;

- бег с шаговой имитацией без палок и с палками в подъемы малой крутизны;

- бег на роликовых коньках с палками;

- передвижение на лыжероллерах классическими лыжными ходами.

Четвертый год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии лыжного спорта;
- о достижениях российских спортсменов-лыжников на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по лыжным гонкам;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки лыжников.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут *уметь*:

- проводить анализ выполнения различных технических приемов, ошибок и методов их устранения;
- составлять индивидуальные планы тренировочных занятий;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих

упражнений;

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- выполнять метание малого и утяжеленного мяча на дальность с разбега;

- выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости;

- выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки лыжников;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

В предметной области «*Вид спорта – лыжные гонки*» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- технику классических лыжных ходов без палок и с палками в различных условиях: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант), одновременного одношажного (затяжной вариант), одновременного двухшажного ходов, перехода с хода на ход;

- технику коньковых лыжных ходов без палок и с палками в различных условиях: конькового хода без отталкивания руками, одновременного двухшажного (равнинный вариант), одновременного двухшажного (подъемный вариант), одновременного одношажного ходов, перехода с хода на ход;

- умение передвигаться на лыжах и лыжероллерах по равнинной и пересеченной местности с различной интенсивностью;

- выполнение комплексов специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах, направленных на воспитание скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной выносливости;

- выполнение имитационных упражнений и имитации для освоения и совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении;

- технику бега шаговой и прыжковой имитации с палками в подъемы малой и средней крутизны;
- выполнение специально-силовых упражнений с применением специальных тренажеров;
- выполнение специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата, координации движений;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;
- правильное применение техники лыжных ходов в зависимости от внешних условий на различных участках дистанции;
- умение распределять силы и сохранять скорость по дистанции;
- тактические приемы борьбы на лыжне при непосредственной близости противника в соревновании;
- проведение комплексов упражнений для подготовительной части тренировочного занятия, разминки перед соревнованиями;
- обслуживание соревнований в качестве судей на старте, финише, секретарей, контролеров на уровне спортивной школы.

Пятый год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут знать:

- о тренировке и «спортивной форме»;
- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными лыжниками;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья

и работоспособность;

- об утомлении и переутомлении, причинах утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;
- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м;
- выполнять бег по пересеченной местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

В предметной области *«Вид спорта – лыжные гонки»* обучающиеся будут демонстрировать:

- технику классических и коньковых лыжных ходов в полной координации на лыжах и лыжероллерах без палок и с палками в различных условиях;

- умение передвигаться на лыжах и лыжероллерах по равнинной и пересеченной местности с различной интенсивностью;
- выполнение комплексов специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах, направленных на воспитание скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной выносливости;
- выполнение имитационных упражнений и имитации для совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении;
- технику бега шаговой и прыжковой имитации с палками в подъемы различной крутизны;
- выполнение специально-силовых упражнений с применением специальных тренажеров;
- выполнение специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата, координации движений;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;
- правильное применение техники лыжных ходов в зависимости от внешних условий на различных участках дистанции;
- умение распределять силы и сохранять скорость по дистанции;
- применение тактических приемов борьбы на лыже при непосредственной близости противника в соревновании;
- проведение комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия, разминки перед соревнованиями;
- обслуживание соревнований в качестве судей на старте, финише, секретаря, контролеров на уровне спортивной школы и города.

Шестой год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- классификационные нормы и требования по лыжным гонкам;

- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий лыжными гонками;
- о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки лыжников;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсменов во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей, общей выносливости;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- проводить судейство внутришкольных соревнований по правилам в различных дисциплинах лыжных гонок;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические

кондиции лыжников-гонщиков;

— выполнять контрольно-тестовые итоговые упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

В предметной области «Вид спорта – лыжные гонки» обучающиеся будут *демонстрировать*:

— технику классических и коньковых лыжных ходов в полной координации на лыжах и лыжероллерах без палок и с палками в различных условиях;

— умение передвигаться на лыжах и лыжероллерах по равнинной и пересеченной местности с различной интенсивностью;

— выполнение комплексов специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах, направленных на воспитание скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной выносливости;

— выполнение имитационных упражнений и имитации для совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении;

— технику бега шаговой и прыжковой имитации с палками в подъемы различной крутизны;

— выполнение специально-силовых упражнений с применением специальных тренажеров;

— выполнение специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата, координации движений;

— выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;

— правильное применение техники лыжных ходов в зависимости от внешних условий на различных участках дистанции;

— умение распределять силы и сохранять скорость по дистанции;

— тактические приемы борьбы на лыжне при непосредственной близости противника в соревновании;

— проведение комплексов упражнений для подготовительной, основной

и заключительной частей тренировочного занятия, разминки перед соревнованиями;

— обслуживание соревнований в качестве судей на старте, финише, секретаря, контролеров на уровне спортивной школы, города и области.

Планируемые результаты освоения программы углубленного уровня сложности по предметным областям.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание истории развития лыжных гонок;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области *«Общая и специальная физическая подготовка»*:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по лыжным гонкам;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и

совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий лыжными гонками.

В предметной области *«Основы профессионального самоопределения»*:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«Вид спорта – лыжные гонки»*:

- обучение и совершенствование техники и тактики лыжных гонок;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- формирование мотивации к занятиям лыжными гонками;
- знание официальных правил соревнований по лыжным гонкам, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *«Различные виды спорта и подвижные игры»*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами лыжных гонок и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по лыжным гонкам средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при

самостоятельном выполнении упражнений;

— приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка»:

— освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

— знание этики поведения спортивных судей;

— освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по лыжным гонкам.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 5-9 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года – 1 сентября, продолжительность – 46 недель, шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний период или в межсезонье. Календарный учебный график программы базового уровня сложности представлен в таблице 5, углубленного уровня – в таблице 6.

I. Календарный учебный график

Год обучения	Календарный учебный график												Сводные данные					
	Сентябрь 02-09 09-12 16-22 23-29	Октябрь в 07-13 14-20 21-27	Ноябрь 04-10 11-17 18-24 25-31	Декабрь 07-09 09-12 16-22 23-29	Январь 05-12 13-19 20-26	Февраль в 01-07 08-14 15-21 24-02-03	Март 07-09 09-12 16-22 23-29	Апрель 05-12 13-19 20-26	Май 04-10 11-17 18-24 25-31	Июнь 01-07 08-14 15-21 22-28	Июль 05-12 13-19 20-26	Август 01-09 10-16 17-23 24-31	Академические занятия (теория)	Профессиональные занятия	Самостоятельная работа	Проектная деятельность	Итоговая аттестация	Каникулы
1	Т 1 1 1 1 1 П 5 5 5 5 5 С	= 1 5 4 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 5 4 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 2 6 5 5 5 5 4 2 4	1 1 1 1 1 1 5 4 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 5 4 5 6 5 4 5 5 2	1 1 1 1 1 1 5 4 5 6 5 4 5 5 2	= 1 1 1 1 1 1 4 5 5 4 5 6 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 5 4 5 6 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 2	36	174	17	4	0		176
2	Т 1 1 1 1 1 1 1 П 5 5 5 5 5 6 5 5 С	= 1 5 4 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 1 5 4 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 1 2 6 5 5 5 5 5 5 4 4	1 1 1 1 1 1 1 5 4 5 5 5 5 5 5 4 4	1 1 1 1 1 1 1 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 2 2	1 1 1 1 1 1 1 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 2 2	= 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 2	36	170	16	4			176
3	Т 1 1 1 1 1 1 1 П 7 7 7 7 7 С	= 1 7 6 7 7 7 7 7 7 2	1 1 1 1 1 1 1 7 6 7 7 7 7 7 7 2	1 1 1 1 1 1 1 4 8 7 7 7 7 7 7 8 4	1 1 1 1 1 1 1 4 8 7 7 7 7 7 7 8 4	1 1 1 1 1 1 1 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 2 2	1 1 1 1 1 1 1 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 2 2	= 1 1 1 1 1 1 1 6 7 7 4 7 6 7 7 7 4	1 1 1 1 1 1 1 7 7 7 4 7 6 7 7 7 2	1 1 1 1 1 1 1 7 7 7 4 7 6 7 7 7 2	1 1 1 1 1 1 1 7 7 7 4 7 6 7 7 7 2	36	104	22	6	0		168
4	Т 1 1 1 1 1 1 1 П 7 7 7 7 7 С	= 1 7 6 7 7 7 7 7 7 2	1 1 1 1 1 1 1 7 6 7 7 7 7 7 7 2	1 1 1 1 1 1 1 4 8 7 7 7 7 7 7 8 4	1 1 1 1 1 1 1 4 8 7 7 7 7 7 7 8 4	1 1 1 1 1 1 1 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 2 2	1 1 1 1 1 1 1 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 2 2	= 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 2	1 1 1 1 1 1 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 2	36	104	22	6	0		168

1.2. План учебного процесса

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы составляет:

на базовом уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (лыжные гонки);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры.

на углубленном уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (лыжные гонки);
- 15-30% Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основе ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных

особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 7, углубленного уровня сложности – в таблице 8.

Таблица 7

План учебного процесса базового уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (4-6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2208	112	229	1835	26	6	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1910	112	229	1569	26	6	232	234	308	308	414	414
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	229		229		2,5	0,5	36	39	36	37	46	35
1.2.	Общая физическая подготовка	738	66		672	9	1,5	110	109	132	117	150	120
1.3.	Вид спорта (лыжные гонки)	943	46		897	14,5	4	86	86	140	154	218	259
2.	Вариативные предметные области	298			298			44	42	60	60	46	46
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	298			298			44	42	60	60	46	46
3.	Теоретические занятия	229						36	39	36	37	46	35
4.	Практические занятия	1835						224	221	306	305	384	395
4.1.	Тренировочные мероприятия	1657						206	205	284	273	336	353
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	158						14	12	18	32	44	38

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Практические занятия	1030						488	542
4.1.	Тренировочные мероприятия	926						434	492
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	92						48	44
4.3.	Иные виды практических занятий	12						6	6
5.	Самостоятельная работа	56						24	32
6.	Аттестация	10						4	6
6.1.	Промежуточная аттестация								
6.2.	Итоговая аттестация	10						4	6

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 9, утвержденное расписание занятий отделения лыжных гонок на 2022-2023 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»

от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством формирования интеллектуальной культуры личности, интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного

изучения специальной литературы по различным вопросам лыжных гонок и другим разделам теоретической подготовки.

Основные темы, изучаемые в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Содержание предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Уровень сложности Раздел/год обучения	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе	x	x	x	x	x	x	x	x
История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире	x	x	x	x	x	x	x	x
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	x	x	x	x	x	x	x	x
Личная и общественная гигиена	x	x	x	x	x	x	x	x
Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок	x	x	x	x	x	x	x	x
Спортивное и специальное оборудование и инвентарь	x	x	x	x	x	x	x	x
Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта			x	x	x	x	x	x
Специальные навыки	x	x	x	x	x	x	x	x
Развитие творческого мышления	x	x	x	x	x	x	x	x
Итого часов	36	39	36	37	46	35	36	64

Содержание программного материала по разделам предметной области
БУС – 1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.

4. Личная и общественная гигиена. Общие гигиенические требования к занимающимся лыжными гонками. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

5. Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок. Характеристика техники катания на лыжах. Техника лыжного спорта.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при падении во время гонки. Развитие специальной работоспособности. Специальные средства тренировки для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта.

БУС - 2 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.

2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире. Популярность лыжного спорта в России. Значение лыжного спорта, как средства активного отдыха.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

4. Личная и общественная гигиена. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

5. Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок. Терминология лыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Транспортировка лыж и палок. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для лыжного спорта.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при падении во время гонки. Развитие специальной работоспособности. Специальные средства тренировки для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач

предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта. Создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий.

БУС - 3 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Функции и значение физической культуры и спорта в обществе. Современное спортивное движение.

2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире. Российские соревнования по лыжным гонкам. Федерация лыжных гонок России, лучшие российские спортсмены, тренеры.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий лыжными гонками, инвентарю, спортивной одежде и обуви лыжника. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Профилактика травматизма на занятиях лыжными гонками. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Подготовка

инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Законодательство РФ в сфере образования, области физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и самостраховки при падении во время гонки. Развитие специальной работоспособности. Специальные средства тренировки для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил.

БУС - 4 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Занятия спортом как способ социальной интеграции и социализации личности. Коммуникативная и экономическая функция спорта. Развитие детско-юношеского спорта.

2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Состояние и основные задачи развития лыжного спорта в Тюменской области. Федерация лыжных гонок Тюменской области. Система соревнований: спартакиада школьников, первенство области.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека

и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим питания спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек.

5. Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Правила соревнований в дисциплинах лыжных гонок. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях и его содержание.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Выбор лыж, палок и ботинок, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Соответствие лыж массе гонщика. Лыжероллеры.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Развитие специальной работоспособности. Специальные средства тренировки для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие способности управлять эмоциями. Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

БУС – 5,6 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном

обществе. Спорт как фактор развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Классификационные нормы и требования по лыжным гонкам. Выдающиеся спортсмены Тюменской области.

2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования лыжников-гонщиков. Спортивные достижения лыжников Тюменской области. Спортивные сборные команды РФ и Тюменской области.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание.

4. Личная и общественная гигиена. Правила здорового образа жизни. Режим тренировочной деятельности и отдыха в период соревнований. Восстановительные мероприятия в спорте. Профилактика вредных привычек.

5. Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Классификация коньковых лыжных ходов. Квалификационные соревнования. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Методы подготовки лыж в зависимости от погодных условий. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке лыжников. Устройство «парашют» для развития скоростно-силовых качеств ног лыжников.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие специальной работоспособности. Специальные средства тренировки для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие способности управлять эмоциями. Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

УУС – 1,2 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Национальная идеология спорта. Национальные проекты в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные проекты в Тюменской области.

2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире. История спортивной школы, достижения и традиции. Значение лыжного спорта в жизни народов севера и Сибири. Задачи и перспективы развития лыжных гонок в городе Тобольске. Тобольская городская федерация лыжных гонок.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и лыжными гонками. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

4. Личная и общественная гигиена. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных

заболеваний. Профилактика вредных привычек.

5. Основы тренировочного процесса и правила лыжных гонок. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающихся, рациональное сочетание работы и отдыха. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Оформление хода и результатов соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Лыжные и лыжероллерные трассы. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.

8. Специальные навыки. Развитие специальной работоспособности. Специальные средства тренировки для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие способности управлять эмоциями. Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

2.1.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности) и Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня)

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

*Содержание программного материала предметной области
для всех годов обучения*

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в

выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические комбинации, бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на

уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости: Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм.

Упражнения для развития ловкости: упражнения с мячами, скакалками; подвижные игры «Выбей из круга», «Салки», спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными

руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Увеличение мышечной массы Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Координация движений и развитие ловкости Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (махи, перевороты и подъемы из вися на перекладине).

Специальная физическая подготовка для углубленного уровня сложности.

Основные задачи: углубленное изучение и 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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Все эти упражнения направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростносиловым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные движения. 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 лыжными ходами.

Специальная физическая подготовка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. Длительные передвижения на лыжероллерах равномерной и переменной интенсивностью. Смешанное передвижение (кросс-поход) – сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега по пересеченной местности. Шаговая и прыжковая имитация лыжных ходов. Специализированная ходьба по пересеченной местности. Упражнения с лыжными эспандерами. Имитационные упражнения с утяжелителями. Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков: имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом. Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п.

Имитация отдельных элементов лыжных ходов: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах; - в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе; - то же с резиновым амортизатором.

Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

Имитация одновременного бесшажного хода: из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища; то же с резиновым амортизатором; то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов. Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период: лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего

из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни. Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов.

Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Маховая нога приставляется как можно позже. Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Наклон туловища и голени одинаков. Плечи и таз смещаются в сторону одновременно. Длина шагов и темп движения увеличивается постепенно. Это же упражнение с палками. И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе $30-50^\circ$) и иметь $35-55^\circ$ наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону. Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не

отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом выпадом (длина 80-120 см) в сторону делается мах руками, а со вторым - имитируется отталкивание ими. Добившись хорошей координации без палок, выполнять то же самое с палками.

2.1.3. Вид спорта (лыжные гонки)

Цель предметной области - развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики лыжных гонок; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию выносливости скоростно-силовых и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики вида спорта лыжные гонки;
- усвоение терминологии в виде спорта лыжные гонки;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям, соответствующим году обучения;
- освоение правил вида спорта лыжные гонки;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в лыжных гонках, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий лыжными гонками;

- приобретение инструкторских умений и навыков.

При подготовке лыжников–гонщиков основными средствами являются передвижение на лыжах и специально-подготовленные упражнения. Специально-подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника-гонщика и совершенствованию элементов техники лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода.

Специальные упражнения в подготовке лыжника-гонщика разделяются на две подгруппы: а) специально-подготовительные; б) специально-подводящие. Специально-подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам, специально-подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Содержание программного материала предметной области

Специально-подготовительные упражнения

БУС- 1 год обучения.

Подготовительные упражнения начинающего лыжника. Повороты на месте (поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием вокруг носков лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой ноги влево, поворот махом через лыжу вперед, поворот прыжком с опорой на палки, поворот прыжком без опоры на палки); ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; преодоление пологого спуска в высокой стойке в лыжне; изучение элементов техники конькового хода без палок. Игровые задания и упражнения с направленностью на обучение. Передвижение на лыжах по равнинной и слабопересеченной местности. Подвижные игры, направленные на закрепление пройденного материала.

БУС - 2 год обучения.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Игровые задания и упражнения, подвижные игры, направленные на совершенствование пройденного материала. Способы передвижения на лыжах: беговой и скользящий шаг без палок и с палками; повороты в движении (переступанием, упором (полуплугом), плугом); способы подъемов («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Преодоление спусков в средней (основной) и низкой стойках в лыжне. Способы торможений (торможение с изменением стойки спуска, «полуплугом», «плугом», «упором»). Упражнения для овладения основными элементами техники классических лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного двухшажного ходов. Упражнения для овладения основными элементами техники коньковых лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: подготовительные, полуконькового, конькового ходов без отталкивания руками. Подвижные игры на лыжах для закрепления техники лыжных ходов, для развития координационных

способностей, быстроты движений, скоростной, силовой и общей выносливости.

БУС- 3 год обучения.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Игровые задания и упражнения, подвижные игры, направленные на совершенствование пройденного материала. Способы передвижения на лыжах: повороты в движении (на параллельных лыжах); преодоление спусков в высокой, средней (основной) и низкой стойках без лыжни; преодоление неровностей на спусках (бугра, впадины, уступа). Способы торможений (торможение боковым соскальзыванием, преднамеренным падением). Упражнения для овладения основными элементами техники классических лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного двухшажного, одновременного одношажного ходов. Упражнения для овладения основными элементами техники коньковых лыжных ходов без палок и с палками в облегченных условиях: конькового хода без отталкивания руками, полуконькового, одновременного двухшажного (равнинный вариант), одновременного двухшажного (подъемный вариант) ходов. Подвижные игры на лыжах для закрепления и совершенствования техники лыжных ходов, для развития координационных способностей, быстроты движений, скоростной, скоростно-силовой и общей выносливости.

БУС - 4 год обучения.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с различной интенсивностью. Упражнения для овладения и совершенствования техники классических лыжных ходов без палок и с палками в различных условиях: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант), одновременного одношажного (затяжной вариант), одновременного двухшажного ходов,

перехода с хода на ход. Упражнения для овладения и совершенствования техники коньковых лыжных ходов без палок и с палками в различных условиях: конькового хода без отталкивания руками, одновременного двухшажного (равнинный вариант), одновременного двухшажного (подъемный вариант), одновременного одношажного ходов, перехода с хода на ход. Комплексы специальных упражнений на лыжах, направленные на воспитание скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной выносливости.

БУС - 5, 6 год обучения.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с различной интенсивностью. Упражнения для совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов без палок и с палками в различных условиях. Комплексы специальных упражнений на лыжах, направленные на воспитание скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной выносливости.

Специальные упражнения в бесснежный период

БУС - 2,3 год обучения.

Бег на роликовых коньках с палками. Имитационные упражнения и имитация для овладения основными элементами техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении. Бег с шаговой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы малой крутизны без палок. Бег и ходьба с различной интенсивностью в зависимости от этапа подготовки, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Соревнования по кроссовому бегу по слабопересеченной местности.

БУС – 4-6 год обучения

Имитационные упражнения и имитация для овладения и совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов на месте и в движении. Бег с шаговой имитацией попеременного двухшажного хода в

подъемы с палками. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин). Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин и выше). Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин). Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин и выше). Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах, направленные на воспитание скоростной, силовой, скоростно-силовой, специальной выносливости. Бег и ходьба с различной интенсивностью в зависимости от этапа подготовки, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Соревнования по кроссовому бегу по пересеченной местности с включением подъемов, преодолеваемых имитацией с палками, и отрезков, проходимых быстрой ходьбой. Специально-силовые упражнения с отягощениями: камни, гантели в подготовке спринтеров и применение специальных тренажеров (блоки, «тележка», амортизаторы, «мираж»). Специальные упражнения для развития координации движений, вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Летом овладеть основами техники лыжных ходов можно с помощью имитационных упражнений. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части)

лыжного хода или ход в целом. Имитационными упражнениями можно отработать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п. Имитационные упражнения включаются в каждое тренировочное занятие, им отводится 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

Имитационные упражнения для освоения классических лыжных ходов

В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах. В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе. То же с резиновым амортизатором. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет. Имитация одновременного бесшажного хода: из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища; то же с резиновым амортизатором; то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. То же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.

При выпаде вперед в сторону из полуприседа, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. При отталкивании правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону, перенести тяжесть тела на

левую ногу; вернуться в и.п. Имитация начала отталкивания палками, подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед, перенести тяжесть тела на маховую ногу. То же в другую сторону.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону. Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием, мах руками вперед по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками и переносом веса тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону выполнить мах руками, а со вторым - проимитировать отталкивание ими. То же самое с палками.

Шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного хода в подъемы. Ходьба широким шагом, ногу выносить вперед более выпрямленной с ускорением. Во время шага-выпада толчковую ногу полностью выпрямлять в колене. пятку толчковой ноги как можно позже отрывать от земли, туловище наклонить на 45-50°. Сначала шаговую имитацию выполняют без палок, а освоив технику движения ногами, начинают с палками. Палку нужно ставить энергично с большим наклоном вперед, втыкать ее в землю наконечником назад с сильным нажимом.

Постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед, сильно отталкиваясь ногами и руками, прыжок направлять параллельно земле, энергично выпрямлять толчковую ногу в колене. Движения должны напоминать скользящий ход в подъем. Прыжковая имитация попеременного хода утомляет больше, чем бег или передвижение на лыжероллерах, ее

применяют в тренировке, начиная с коротких отрезков (20-30 м), в сочетании с ходьбой и бегом по дистанции.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

БУС - 1-3 год обучения

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, преднамеренным падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Знакомство с основными элементами конькового хода.

БУС - 4-6-го год обучения

Углубленное изучение и 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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Ходьба на лыжах по равнинной, пересеченной местности. Техника перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков и торможения.

Тактическая подготовка.

Для всех годов обучения

Изучение условий скольжения и рельефа местности. Практическое овладение тактикой в сложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей. Овладение способами передвижения на лыжах и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей. Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Прохождение отрезков дистанции за лидером. Приемы борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. Развитие чувства скорости.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших комбинаций. Проведение комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия, разминки перед соревнованиями. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам на городском и областном уровне. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Соревновательная деятельность.

Контрольные упражнения и соревнования являются обязательным компонентом подготовки юных лыжников-гонщиков. Участие обучающихся в официальных соревнованиях регламентируются календарным планом спортивно-массовых мероприятий (приложение 2).

Обучающиеся групп БУС 2,3 годов обучения должны принять участие в

3-6 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км в годичном цикле. Обучающиеся БУС 4 года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км; обучающиеся БУС 5 и 6 годов обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

Программный материал для углубленного уровня сложности

Функциональная подготовка: совершенствование техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений. Средства и методы: шаговая имитация в пологие подъемы, бег, ходьба по слабопересеченной местности, смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах.

Совершенствование техники и тактики. Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой

согласованности движений.

Используемые упражнения:

— упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега» (изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности при сохранении их точности);

— упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках);

— упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела и др.;

— упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: передвижение без палок с акцентированным движением рук, передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с повышенной интенсивностью, передвижение без палок в пологие подъемы и др.;

— упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, то же меняя темп движений и др.

Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении.

2.1.4. Основы профессионального самоопределения

Цель предметной области - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практикоориентированных проектов.

Направления профориентационной работы с обучающимися:

- Профессиональное воспитание;
- Профессиональная информация;
- Профессиональная консультация;
- Профессиональный отбор (подбор);
- Трудоустройство;
- Профессиональная адаптация.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программный материал:

- Классификация профессий отрасли «физическая культура и спорт».

Интересы и выбор профессии.

- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники и тактики лыжных гонок посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; легкоатлетических упражнений;

- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

- формирование навыка сохранения физической формы;

- совершенствование технических приемов в игровых условиях;

- формирование коммуникативных навыков, умение совместно решать поставленную задачу.

Занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. В состав занятий входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, плавания, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают 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. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30, 60, 100 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Бег с высокого старта на средние дистанции: 600, 800, 1000, 2000, 3000 м. Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Кросс на длинные дистанции 5000, 10000 м. Бег или кросс 500-1000м., с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места, с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Плавание. Обучение специально-подготовительным упражнениям. Обучение правильному дыханию в воде. Обучение стилям плавания: кроль на груди и спине, брасс. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Проплавание коротких и длинных дистанций.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, бадминтон, лапта, флорбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с 25 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в

различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

2.1.6. Судейская подготовка для углубленного уровня сложности

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на

финише, контролеров.

Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении городских, областных соревнований по лыжным гонкам. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Особенности развития лыжных гонок в городе Тобольске и Тюменской области.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по лыжным гонкам и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификации «Юный спортивный судья» по виду спорта.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 11, учебная нагрузка – в таблице 12.

Таблица 11

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15

Продолжение таблицы 11

1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения		15-30
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 12

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184-230	184-230	184-276	230-276

2.3. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы, используемые в процессе обучения

1. Практические методы.

— *Метод упражнения.* Систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

— *Метод расчлененного упражнения.* Метод предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает процесс усвоения действий. Этот метод незаменим при обучении сложным по координации действиям и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и группы мышц.

— *Метод целостного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения.

— *Сопряженный метод.* Используется в процессе совершенствования техники, тактики с параллельным развитием физических качеств.

— *Метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые имеют относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов лыжных гонок.

— *Равномерный метод.* Характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

— *Переменный метод.* Определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

— *Повторный метод.* Многократное выполнение упражнений с определенными интервалами отдыха.

— *Интервальный метод.* Многократное серийное повторение упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

— *Круговая тренировка.* Серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

— *Игровой метод.* Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

— *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

2. Словесные методы.

Рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

3. Наглядные методы:

— правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся;

— применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией лыжников, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Система лыжной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований, где обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой лыжных гонок, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются легкий бег, общеразвивающие

упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки. В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательной подготовки мест занятий. Следует заранее подготовить лыжню для занятий. При подготовке учитывается господствующее направление ветра в этой местности в зимний сезон. Для совершенствования техники попеременных ходов лыжня должна иметь ровные участки и пологие уклоны, для закрепления навыков передвижения одновременными ходами целесообразно подобрать участки с более крутыми склонами и твердой опорой для палок, при совершенствовании техники преодоления подъемов крутизна склонов увеличивается. Трассы лыжней должны быть проложены в виде петли и замкнутых кривых, близко подходящих друг к другу в нескольких местах, чтобы тренеру было удобно наблюдать за обучающимися, делать замечания, отмечать и исправлять ошибки. Местность для прокладки тренировочных лыжней подбирается так, чтобы можно было включить участки ровной лыжни, подъемы и спуски различной длины, крутизны и рельефа.

Учебные склоны служат для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. Это позволяет решать любые задачи тренировочного занятия в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся и постепенно переходить от пологих склонов к более крутым. На склонах не должно быть ни выступающих из-под снега, ни скрытых посторонних предметов (пней, камней, поваленных деревьев), которые могут послужить причиной травм. Во время занятий лыжной подготовкой и

лыжным спортом очень важно для сохранения здоровья и высокой работоспособности полностью исключить любые травмы: ушибы, повреждения суставов и связок, чаще нижних конечностей, значительно реже переломы, вывихи, ранения. Весьма редко, но все же встречаются такого рода состояния, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма: обморок, рефлекторный шок (при длительных напряжениях на выносливость), а также общее переохлаждение (озноб) от длительного пребывания в условиях низких температур. Кроме этого, под воздействием внешних условий, низких температур, ветра и влажности встречаются различного рода обморожения, чаще всего конечностей и открытых частей тела.

Причиной травматизма может стать и недостаточная разминка (или даже полное ее отсутствие) перед соревнованиями или длительный перерыв после разминки до старта. Подобное может произойти и при излишне удлиненных интервалах отдыха при повторном прохождении отрезков на скорость. Это особенно опасно в условиях низких температур, когда мышцы быстро охлаждаются. Для исключения указанных ошибок необходимо очень тщательно проводить всю предварительную организационную и методическую работу. При составлении учебного и тренировочных планов, при выборе методики следует учесть:

- физическую подготовленность и тренированность занимающихся;
- определить правильную методическую последовательность в прохождении учебного материала;
- обеспечить верное проведение вводной части занятия и своевременной разминки;
- точно планировать интервалы отдыха при повторном прохождении отрезков различной длины;
- не допускать перегрузки обучающихся на тренировочном занятии;
- при подборе упражнений и дозировке нагрузки с отстающими учениками исходить из их индивидуальной подготовленности, особенно в начале занятий лыжной подготовкой и при вынужденных перерывах.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего (спортсмена) и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью

дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

Комплекс ориентирующих тестов, позволяющих выявить у юных спортсменов большой потенциал результативности и индивидуальную предрасположенность к занятиям лыжными гонками, представлен в таблице 13.

Таблица 13

*Сравнительные показатели отборочного тестирования
юных спортсменов для занятия лыжными гонками*

Название теста	Оценка за выполнение теста				
	«5» отл.	«4» хор.	«3» уд.	«1» неуд.	«0» невыполнение задания
Максимальная частота движений за 10 с	58	45	39,5	менее 35	н/з
Прыжок с места, см	175	160	139	менее 130	н/з
Задержка дыхания на вдохе/на выдохе, с	70/35	51/24	29/14	менее 15/8	н/з
Динамометрия, кг	31	28	22	менее 15	н/з
Бег 60 м, с	9,5	10,1	11,1	более 15	н/з
Выпрыгивания вверх прогнувшись, кол-во раз	33	28	17	менее 12	н/з
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15	12	9	менее 5	н/з
Поднимание ног в свободном вися, ко-во раз	13	11	8	менее 4	н/з
Бег 500 м, мин с	1,25	1,30	1,50	более 2,10	н/з

Комплекс тестов включает упражнения:

1) Максимальная частота движений за 10 с (типа теппинг-теста), характеризующая функциональное состояние нервной системы и развития быстроты мышечных сокращений. Тест выполняется за столом. За 10 с предлагается поставить ручкой как можно больше точек на бумаге. После выполнения задания дети подписывают свой листок и сдают тренеру, который уже посчитает точное количество точек, которое будет соответствовать количеству движений руки данного ребенка за 10 с;

2) Прыжок с места (оценка скоростно-силовых качеств). Выполняется в прыжковую яму с песком. После каждой удачной попытки тренер определяет расстояние от линии измерения до места приземления и заносит оценку более удачной попытки (всего три) в протокол тестирования;

3) Задержка дыхания (диагностирование дыхательной, сердечно-сосудистой систем и общей выносливости). Проводится в положении «основная стойка». Фиксируется время задержки дыхания после глубокого вдоха и отдельно после глубокого выдоха, в протокол выставляется средняя оценка;

4) Динамометрия (сила сжатия кисти). Выполняется правой вытянутой вниз или в сторону рукой, показатели фиксируются в протокол тестирования;

5) Бег 60 м (оценка скоростно-силовой темповой работы). Бег осуществляется по прямой линии по своей дорожке по команде тренера, занявшего позицию на старте с флажком для отмаха. Попытка дается только одна, старт – высокий;

6) Выпрыгивания вверх прогнувшись (оценка силовой выносливости мышц-разгибателей ног). Выполняется из полного приседа, оценка ставится в соответствии с количеством повторений, выполненных лыжником;

7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости мышц-разгибателей рук). Руки сгибаются вдоль туловища, локти не разрешается разводить в стороны, тело прямое. Оценка количества сгибаний-разгибаний заносится в протокол;

8) Поднимание ног в свободном вися (оценка силовой выносливости мышц живота). Выполняется в вися на гимнастической стенке лицом к залу. Ноги следует поднимать, сгибая в коленных суставах до положения, когда бедра перпендикулярны к туловищу;

9) Бег 500 м (оценка скоростной выносливости). Производится по стадиону.

После прохождения всего комплекса тестов результаты тестирования нужно перевести в баллы. Те спортсмены, которые наберут средний балл от 4,1 и выше, считаются перспективными, имеют большой потенциал результативности и отвечают требованиям спортивной предрасположенности к занятиям лыжными гонками.

Средний балл высчитывается следующим образом: суммируются баллы за все тесты, и общая сумма делится на 9 (количество тестов). Пример итогового протокола тестирования приведен в таблице 14.

Таблица 14

Протокол ориентирующего тестирования юных лыжников, в баллах

Ф.И.	Номер теста									Ср. балл
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

— К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, а также первичный, повторный или (при необходимости) внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

— При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

— Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя и обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- 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.

— К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

— Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале.

— Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму и обувь в соответствии с видом спорта «лыжные гонки», температурой в зале (на улице). Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений.

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

— Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и схему эвакуации.

— Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

— При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

—Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

—Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии.

— После перенесённых травм или заболевания обучающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

— В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

— Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

— За нарушение требований инструкции участники педагогического процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

— Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

— Тренер-преподаватель должен быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности мест проведения занятий:

- проверить подготовленность лыжни или трассы;
- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настиганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров.

— При неготовности мест проведения занятий к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

— За 15 минут до начала занятий тренер-преподаватель обязан:

- встретить обучающихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у обучающихся, при ее несоответствии не допускать обучающихся к занятиям;
- проверить отсутствие у обучающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках обучающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у обучающихся во рту жевательной резинки, конфет;
- напомнить обучающимся о правилах безопасности при занятиях;
- выдать обучающимся необходимый инвентарь;
- подогнать крепление лыж к обуви.

— В зимний период при температуре воздуха, не соответствующей требованиям СанПин, занятия по лыжным гонкам не проводятся.

— Тренер-преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель обязан:

— Во время тренировочных занятий неотлучно находиться с обучающимися.

— Начинать занятия с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделить мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

— Обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом придерживаться принципов доступности и последовательности в обучении.

— Обеспечить соблюдение детьми требований правил вида спорта «лыжные гонки».

— Ознакомить обучающихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска не останавливаться у подножия горы. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

— Организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следить за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений. Интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м

— Обеспечивать во время занятий необходимую дисциплину.

— Внимательно следить за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки устанавливать в соответствии с уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправлять их к врачу.

— Следить, чтобы во время тренировочных занятий на площадках не было посторонних лиц и предметов.

— Поручать обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, первых признаков обморожения обучающиеся должны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

— Следить за правильным использованием обучающимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

— Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам, спортивным и подвижным играм.

— Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

— Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

— Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь.

— Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

— Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

— Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

— Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

— Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

— Поручать обучающимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

— Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

— 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. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

— При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

3.1. Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - это воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся

патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие образовательно-воспитательного и тренировочного процесса общей направленности воспитания.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности;
- создание условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и сознательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля;

— формирование знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде;

— создание условий для активного и полезного взаимодействия тренера-преподавателя и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения лыжных гонок;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Нравственное воспитание.

— Правовое воспитание.

— Патриотическое воспитание.

— Физическое воспитание.

— Социологическое воспитание.

— Художественно-эстетическое воспитание.

— Трудовое воспитание.

Содержание направлений воспитательной работы

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми БУС 1-3 года обучения главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению подростков к занятиям спортом.

Обучающиеся отделения принимают участие в показательных выступлениях на городских и районных праздниках.

В летний период работа с детьми не прерывается. Организуется детский оздоровительный лагерь - активный отдых с культурно-массовыми, спортивными мероприятиями и тренировками. При планировании работы лагеря особое место уделяется воспитательной работе: организовываются походы, вечера отдыха, праздники, конкурсы самодеятельности. Именно за лето обучающиеся добиваются наиболее хорошей спортивной формы, происходит сплочение спортивного коллектива.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации:

Организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правос воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Патриотическое воспитание

Патриотизм - одна из наиболее значимых, непреходящих ценностей, присущих всем сферам жизни общества и государства, является важнейшим духовным достоянием личности, характеризует высший уровень ее развития и проявляется в ее активно-деятельностной самореализации на благо Отечества.

Цели и задачи:

Формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Физическое воспитание - это осознание необходимости действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

Цели и задачи:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание силы, воли, выносливости;
- привитие любви к спорту;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам;
- создание условий для физического развития обучающихся.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Организация внутришкольных спортивных соревнований и мероприятий, участие в городских, областных мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;
- Результаты медицинских осмотров.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

Художественно-эстетическое воспитание

Эстетическое воспитание – это формирование эстетического отношения к действительности. Это воспитание способности к эстетическому восприятию (умению видеть прекрасное), к творчеству, развитие художественных навыков.

Цели и задачи:

- Развивать художественно-эстетический вкус детей;
- Прививать чувство прекрасного;
- Содействовать проявлению и реализации внутренних резервов, способностей, интересов, таланта, личностных качеств;
- Формировать основы общей культуры, умение общаться, потребности к самовоспитанию.

Формы и средства реализации:

- Посещение театров, выставок, кинотеатров;

- Встречи с интересными людьми;
- Экскурсии (залы, музеи);
- Турпоездки.

Критерии оценки:

- Общекультурное развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Уровень воспитанности.

Трудовое воспитание

Тренировочный труд включает всю деятельность по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию элементов упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Большое значение в трудовом воспитании является привлечение спортсменов к общественно-полезному труду. Ребята помогают в изготовлении спортивного инвентаря, оборудованию стендов, в проведении тренировок с младшими товарищами, участвуют в субботниках. Основными методами воспитания являются убеждение, приучение, приведение примеров, методы выполнения индивидуальных поручений.

Цели и задачи:

- формирование культуры учебной и трудовой деятельности, жизненно необходимых трудовых и бытовых навыков, самостоятельного отношения к труду.
- воспитание бережливости, расчетливости, трудолюбия.
- воспитание смекалки, сообразительности, логичности и гибкости мышления и других интеллектуальных качеств, имеющих важное значение в труде, спорте, учёбе, повседневной жизни.
- приобретение двигательных умений и навыков, имеющих прикладное значение в различных видах деятельности человека.

Формы и средства реализации:

- Общественно-полезный труд;
- Организация и проведение трудовой практики.

Критерии оценки:

- Отношение обучающихся к труду, участие в ОПТ;
- Сформированность трудовых навыков.

Мероприятия по каждому из направлений воспитательной работы планируются на каждый учебный год.

3.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития, спортивной подготовленности занимающихся по предметным областям используются следующие виды контроля и аттестации:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, промежуточная аттестация - ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения базового уровня сложности и каждого года обучения углубленного уровня сложности.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика развития физических качеств и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний по виду спорта «лыжные гонки», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования;
- уровень развития личностных качеств и универсальных учебных действий.

Основные формы текущего контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа.

Основными формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

— мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение нормативов ГТО, выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

— стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;

— положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств и личности обучающихся;

— уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для оценки специальных физических качеств и технической подготовленности используются упражнения: прохождение различных дистанций на лыжах классикой, демонстрация технических элементов на дистанции 100-500 м.

Оценка уровня развития личностных качеств и сформированности универсальных учебных действий обучающихся осуществляется в процессе педагогического наблюдения, результаты фиксируются в диагностической карте, которая разработана на основе методики оценки уровня сформированности учебной деятельности (авторы Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 15-22, карта педагогического наблюдения – в таблице 23.

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 1-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	8 лет		9 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка				
Бег 30 (м, с)	Не более		Не более	
	6,9	7,1	6,2	6,4
Бег 1000 м (мин, с)	Не более		Не более	
	7.10	7.35	6.10	6.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее		Не менее	
	7	4	10	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее	
	21	18	27	24
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее	
	110	105	130	120
Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее		Не менее	
	-	-	19	13
2. Специальная и техническая подготовка				
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	Не более		Не более	
	10.15	11.00	8.15	10.00
Выполнить строевые команды преподавателя	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения			
Выполнить повороты переступанием на месте на 90, 180 и 360 градусов в правую и левую стороны				
Продемонстрировать технику ступающего шага с палками и без палок				
Продемонстрировать технику скользящего шага с палками и без палок				
Преодолеть спуск в высокой стойке в лыжне				

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 2-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	9-10 лет	
	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Бег 30 м (с)	Не более	
	6,2	6,4
Бег 1000 м (мин, с)	Не более	
	6,10	6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	10	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее	
	27	24
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	130	120
Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее	
	19	13
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	Не более	
	8.15	10.00
Продemonстрировать технику скользящего шага с палками и без палок	5 баллов – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения Зачет – при условии допущения не более 2 грубых ошибок.	
Продemonстрировать технику бегового шага с палками и без палок		
Выполнить повороты в движении: переступанием, упором (полуплугом), плугом		
Преодолеть спуск в средней (основной) и низкой стойках в лыжне		
Продemonстрировать способы торможений: торможение с изменением стойки спуска, «полуплугом», «плугом», «упором»		
Продemonстрировать основные элементы техники: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и двухшажного классических лыжных ходов с палками в облегченных условиях		
Продemonстрировать основные элементы техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях: подготовительные, полуконькового хода, конькового хода без отталкивания палками		

Таблица 17

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 3-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее серебряного знака отличия ГТО

Выполнение норматива по лыжной подготовке 1; 1,2; 1,4 и 1,6 км не менее 3 юношеского разряда

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка				
Бег 30 (м, с)	Не более		Не более	
	6,0	6,2	5,5	5,8
Бег 1000 м (мин, с)	Не более		Не более	
	5.50	6.20	-	-
Бег 1500 м (мин, с)	Не более		Не более	
	-	-	8.05	8.29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее		Не менее	
	13	7	18	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее	
	32	27	36	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее	
	140	130	160	145
Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее		Не менее	
	22	15	26	18
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Не более		Не более	
	-	-	13.50	14.40
2. Специальная и техническая подготовка				
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	Не более		Не более	
	5.35	6.17	5.35	6.17
либо бег на лыжах 1,2 км (мин, с)	Не более		Не более	
	6.46	7.38	6.46	7.38
либо бег на лыжах 1,4 км (мин, с)	Не более		Не более	
	7.58	8.53	7.58	8.53
либо бег на лыжах 1,6 км (мин, с)	Не более		Не более	
	9.04	10.11	9.04	10.11
Выполнить повороты в движении: на параллельных лыжах	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное			

Продолжение таблицы 17

Преодолеть спуск в высокой, средней (основной) и низкой стойке без лыжни	самостоятельное выполнение упражнения
Преодолеть неровности на спуске (бугор, впадина, уступ)	4 – самостоятельное выполнение с
Продемонстрировать способы торможений: боковым соскальзыванием, преднамеренным падением	незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в
Продемонстрировать основные элементы техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, двухшажного и одношажного классических лыжных ходов в облегченных условиях	выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями
Продемонстрировать основные элементы техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях: конькового хода без отталкивания палками; полуконькового, одновременного двухшажного (равнинный и подъемный варианты) с палками	1 – полностью неправильное выполнение упражнения Зачет – при условии допущения не более 2 грубых ошибок.

Таблица 18

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 4-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее серебряного знака отличия ГТО.

Выполнение норматива по лыжной подготовке 1; 1,2; 1,4 и 1,6 км не менее 2 юношеского разряда.

Контрольные упражнения	11-12 лет	
	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Бег 30 м (с)	Не более	
	5,5	5,8
Бег 1500 м (мин, с)	Не более	
	8.05	8.29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	18	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее	
	36	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	160	145
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Не более	
	13.50	14.40
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	Не более	
	4.52	5.26
либо бег на лыжах 1,2 км (мин, с)	Не более	
	5.54	6.35
либо бег на лыжах 1,4 км (мин, с)	Не более	
	6.56	7.40
либо бег на лыжах 1,6 км (мин, с)	Не более	
	7.50	8.47
Продemonстрировать технику классических лыжных ходов в различных условиях: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант), одновременного одношажного (затяжной вариант), одновременного двухшажного ходов, перехода с хода на ход	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	
Продemonстрировать технику коньковых лыжных ходов в различных условиях: конькового хода без отталкивания руками, одновременного двухшажного (равнинный вариант), одновременного двухшажного (подъемный вариант), одновременного одношажного ходов, перехода с хода на ход		
Продemonстрировать технику классических лыжных ходов в облегченных условиях на лыжероллерах	Зачет – при условии допущения не более 2 грубых ошибок.	

Таблица 19

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 5-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее серебряного знака отличия ГТО.

Выполнение норматива по лыжной подготовке 1; 1,2; 1,4 и 1,6 км не менее 1 юношеского разряда.

Контрольные упражнения	12 лет		13 лет	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Физическая подготовка				
Бег 30 (м, с)	Не более		Не более	
	5,5	5,8	5,1	5,4
Бег 1500 м (мин, с)	Не более		Не более	
	8.05	8.29	-	-
Бег 2000 м (мин, с)	Не более		Не более	
	-	-	9.40	11.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее		Не менее	
	18	9	24	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее	
	36	30	39	34
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее	
	160	145	190	160
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Не более		Не более	
	13.50	14.40	-	-
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	Не более		Не более	
	-	-	17.40	21.30
2. Специальная и техническая подготовка				
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	Не более		Не более	
	4.12	4.43	4.12	4.43
либо бег на лыжах 1,2 км (мин, с)	Не более		Не более	
	5.06	5.43	5.06	5.43
либо бег на лыжах 1,4 км (мин, с)	Не более		Не более	
	6.00	6.39	6.00	6.39
либо бег на лыжах 1,6 км (мин, с)	Не более		Не более	
	6.47	7.37	6.47	7.37
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжах	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения Зачет – при условии допущения не более 2 грубых ошибок.			
Продemonстрировать технику классических лыжных ходов в различных условиях на лыжероллерах				
Продemonстрировать технику коньковых лыжных ходов в облегченных условиях на лыжероллерах				

*Контрольные нормативы итоговой аттестации
для группы базового уровня сложности 6-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее серебряного знака отличия ГТО

Выполнение норматива по лыжной подготовке 3 км не менее 3 спортивного разряда

Контрольные упражнения	13-14 лет	
	Юноши	Девушки
1. Физическая подготовка		
Бег 30 м (с)	Не более	
	5,1	5,4
Бег 2000 м (мин, с)	Не более	
	9.40	11.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	24	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее	
	39	34
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	190	160
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Не менее	
	8	-
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Не менее	
	-	12
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег на лыжах 3 км свободным стилем (мин, с)	Не более	
	11.18	12.43
Бег на лыжах 3 км классическим стилем (мин, с)	Не более	
	11.30	13.05
Бег на лыжах 5 км свободным стилем (мин, с)	Не более	
	19.12	-
Бег на лыжах 5 км классическим стилем	Не более	
	19.37	-
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжах	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения Зачет – при условии допущения не более 2 грубых ошибок.	
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжероллерах		

*Контрольные нормативы итоговой аттестации
для групп углубленного уровня сложности 1,2 года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее серебряного знака отличия ГТО

Выполнение норматива по лыжной подготовке 3 км не менее 3 спортивного разряда

Контрольные упражнения	14-15 лет	
	Юноши	Девушки
1. Физическая подготовка		
Бег 30 м (с)	Не более	
	5,1	5,4
Бег 2000 м (мин, с)	Не более	
	9.40	11.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	24	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее	
	39	34
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	190	160
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Не менее	
	8	-
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Не менее	
	-	12
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег на лыжах 3 км свободным стилем (мин, с)	Не более	
	11.18	12.43
Бег на лыжах 3 км классическим стилем (мин, с)	Не более	
	11.30	13.05
Бег на лыжах 5 км свободным стилем (мин, с)	Не более	
	19.12	-
Бег на лыжах 5 км классическим стилем	Не более	
	19.37	-
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжах	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения Зачет – при условии допущения не более 2 грубых ошибок.	
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжероллерах		

*Контрольные нормативы итоговой аттестации
для групп углубленного уровня сложности 3,4 года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее серебряного знака отличия ГТО

Выполнение норматива по лыжной подготовке 3 км не менее 3 спортивного разряда

Контрольные упражнения	16-17 лет	
	Юноши	Девушки
1. Физическая подготовка		
Бег 30 м (с)	Не более	
	4,7	5,5
Бег 2000 м (мин, с)	Не более	
	-	11.20
Бег 2000 м (мин, с)	Не более	
	14,3	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	31	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее	
	40	36
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	210	170
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Не менее	
	11	-
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Не менее	
	-	13
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег на лыжах 3 км свободным стилем (мин, с)	Не более	
	11.18	12.43
Бег на лыжах 3 км классическим стилем (мин, с)	Не более	
	11.30	13.05
Бег на лыжах 5 км свободным стилем (мин, с)	Не более	
	19.12	-
Бег на лыжах 5 км классическим стилем	Не более	
	19.37	-
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжах	Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения Зачет – при допущении не более 2 грубых ошибок.	
Продemonстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях на лыжероллерах		

*Карта педагогического наблюдения уровня развития личностных качеств
и сформированности универсальных учебных действий детей,
занимающихся по программе ДООП по виду спорта «Лыжные гонки»*

№	Разделы	Динамика личностного развития						Динамика сформированности УДД						Итоговый показатель (среднее значение)		
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены	Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие	Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать	Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их				
		начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	
	Ф.И. ребенка															

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов - никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень - 7-0 баллов.

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение 4). Тесты включают в себя вопросы по темам: «Правила лыжных гонок», «Техника лыжных гонок». По мере изучения разделов тем тренер-

преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

4.3. Методические указания по организации аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня и каждого года обучения углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — выполнение контрольных нормативов (тестов) по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теоретическим основам физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся —

выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

Методические указания к выполнению тестов

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) **Бег 1000 (2000) метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

3) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

4) **Поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни

прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

б) **Метание мяча весом 150 г** выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ//Собр. законодательства РФ. - № 50. – Ст. 6242.

2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.12 № 273-ФЗ // Собр. законодательства РФ. - № 53. – Ст. 7598.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.10.2021 №65381)

4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 № 30531)

5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)

Список литературы

1. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство. / Н.Браун. М.:

- Физкультура и спорт, 2014.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М.Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
 3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков - Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.
 4. Гаскил, С. Беговые лыжи для всех /Гаскил С. - Мурманск: Тулома, 2014.
 5. Гордияш, Е.Л. Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш. - Волгоград, 2008.
 6. Грачев, Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев-МБ ВНИИФК, 2001.
 7. Грушин, А.А. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / А.А. Грушин, О.Л. Виноградова, Д. Попов. – М.: Советский спорт, 2014.
 8. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное/ Д.Д. Донской.- М.: ФиС, 2004.
 9. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2020.
 - 10.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М., 2009.
 - 11.Кальюсто, Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов/ Ю.Х.А. Кальюсто. – Тарту: Талга, 2003.
 - 12.Ковязин, В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие/ В.М.Ковязин. – Тюмень, 2008.
 - 13.Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: учебно-методическое пособие/ Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В.. – СПб., 2004.

14. Кондратов, А.В. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика/ Кондратов А.В., Манжосов В.Н. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004.
15. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под ред. Н. А. Демко. – Минск: БГУФК, 2012.
16. 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, 2005.
17. Макарычев, М.А. Александр Тихонов: лучший спортсмен XX века / М.А. Макарычев. – М.: Вече, 2016.
18. Мелентьева, Н.Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах: Учебное пособие / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – М.: Лань, 2021.
19. Михалёнок, Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций. Учебное пособие для вузов / Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – М.: Лань, 2017.
20. Никитушкин, В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.
21. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие. / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Спорт, 2016.
22. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003.
23. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2018.
24. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015.
25. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М., 2001.

- 26.Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период / Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М., ТВТ Дивизион, 2019.
- 27.Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М., 2009.
- 28.Рудберг, М. Свободным стилем. Коньковый. Одновременный. Двухшажный ход. Равнинный / М. Рудберг. – М., 2017.
- 29.Румянцева, Н.В. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие/ Н.В. Румянцева. - М.: Спорт, 2016.
- 30.Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Бабкин.- М., 2013.
- 31.Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. – Мурманск: Тулома, 2017.
- 32.Солопов, И.Н. Функциональные свойства подготовленности спортсменов и их оптимизация: Монография / И.Н. Солопов, Н.Н.Сентябрев, Е.П.Горбанева, А.Г.Камчатников, В.А.Лиходеева, Н.В.Серединцева, И.В.Суслина, Д.В.Медведев. - Волгоград, 2009.
- 33.Тюличева, А. Технология совершенствования двигательных действий лыжника-гонщика: методические секреты / А.Тюличева. – С-Пб.: СИНЭЛ, 2021.
- 34.Филиппова, Е.Н. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки / Филиппова Е.Н., Мохов Н.А., Пепеляев С.В. // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-2. – С. 488-491; Режим доступа:URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34585>
- 35.Фуркад, Мартен. Моя мечта о золоте и снеге / Мартен Фуркад. – М.: Эксмо. 2021.
- 36.Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки /Хеммерсбах А., Франке С. - Мурманск: Тулома, 2010.

- 37.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
- 38.Ширковец, Е.А. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта, Вестник спортивной науки /Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин. - Советский спорт.- №1.-2003.
- 39.Шликенридер, П. Лыжный спорт. Северная ходьба. Тренировочные программы /Шликенридер П., Элберн К. – Мурманск: Тулома, 2014.
- 40.Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Тренировки с максимальной точностью / П. Янсен. – Мурманск: Тулома, 2018.

Перечень интернет ресурсов:

1.	Вэб-Сайт Министерства спорта РФ	www.minsport.gov.ru
2.	Вэб-Сайт Министерства просвещения РФ	https://docs.edu.gov.ru/#activity=62&
3.	Вэб-сайт Федерации лыжных гонок России	https://www.flqr.ru/
4.	Вэб-Сайт "ФизкультУРА"	http://www.fizkult-ura.ru/
5.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	www.lib.sportedu.ru
6.	Теория и методика физического воспитания и спорта	www.fizkulturaisport.ru
7.	Теория физического воспитания	www.ns-sport.ru
8.	Вэб-Сайт журнала "Лыжный спорт"	https://www.skisport.ru/

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации программного материала:

1. Лыжи гоночные
2. Крепления лыжные
3. Палки для лыжных гонок
4. Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки трасс)
5. Снегоход
6. Измеритель скорости ветра
7. Термометр наружный
8. Флажки для разметки лыжных трасс

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь:

1. Весы медицинские
2. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
3. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
4. Доска информационная
5. Зеркало настенное (0,6 х 2 м)
6. Лыжероллеры
7. Мат гимнастический
8. Набивные мячи от 1 до 5 кг
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч волейбольный
11. Мяч теннисный
12. Мяч футбольный
13. Палка гимнастическая
14. Рулетка металлическая 50 м
15. Секундомер

16. Скакалка гимнастическая
17. Скамейка гимнастическая
18. Стенка гимнастическая
19. Стол для подготовки лыж
20. Электромегафон
21. Эспандер лыжника

6.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прохождение инструктажа по охране труда.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

**III. Расписание учебных занятий на
2022/2023 учебный год**

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО ДЮСШ

№2

от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС-1	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	09:00-09:15	Стадион "Тобол"	Наймушина У.О.
		Общая физическая подготовка	09:15-09:45		
		Вид спорта (лыжные гонки)	09:45-10:30		
	среда	Общая физическая подготовка	09:00-09:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры*	09:45-10:30		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	09:00-09:15		
		Общая физическая подготовка	09:15-09:45		
		Вид спорта (лыжные гонки)	09:45-10:30		
	БУС-1	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта		
Общая физическая подготовка			16:15-16:45		
Вид спорта (лыжные гонки)			16:45-17:30		
среда		Общая физическая подготовка	16:00-16:30		
		Различные виды	16:30-		

		спорта и подвижные игры*	17:30		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	16:00-16:15		
		Общая физическая подготовка	16:15-16:45		
		Вид спорта (лыжные гонки)	16:45- 17:30		
БУС-2	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	15:00-15:15	Стадион "Тобол"	Мещеряков В.В.
		Общая физическая подготовка	15:15-15:45		
		Вид спорта (лыжные гонки)	15:45- 16:30		
	среда	Общая физическая подготовка	15:00-15:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры*	15:45- 16:30		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	15:00-15:15		
		Общая физическая подготовка	15:15-15:45		
		Вид спорта (лыжные гонки)	15:45- 16:30		
	БУС-2	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта		
Общая физическая подготовка			14:45-15:15		
Вид спорта (лыжные гонки)			15:15- 16:00		
среда		Общая физическая подготовка	14:30-15:00		
		Различные виды спорта и подвижные игры*	15:00- 16:00		
пятница		Теория и методика физической культуры и спорта	14:30-14:45		
		Общая физическая подготовка	14:45-		

		подготовка	15:15		
		Вид спорта (лыжные гонки)	15:15- 16:00		
	суббота	Общая физическая подготовка	13:30- 14:00		
		Вид спорта (лыжные гонки)	14:00- 14:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры*	14:45- 15:00		
УУС-2	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	09:00- 09:15		
		Общая физическая подготовка	09:15- 09:30		
		Вид спорта (лыжные гонки)	09:30- 10:30		
	вторник	Общая физическая подготовка	09:00- 09:15		
		Вид спорта (лыжные гонки)	09:15- 10:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры*	10:15- 10:30		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	09:00- 09:15		
		Общая физическая подготовка	09:15- 10:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры*	10:15- 10:30		
	пятница	Основы профессионального самоопределения	09:00- 09:15		
		Общая физическая подготовка	09:15- 09:30		
		Вид спорта (лыжные гонки)	09:30- 10:30		
	суббота	Общая физическая подготовка	09:00- 09:15		
		Вид спорта (лыжные гонки)	09:15- 10:15		
		Различные виды	10:00-		
				Стадион "Тобол"	Мещеряков В.В.

		спорта и подвижные игры*	10:30		
	воскресенье	Основы профессионального самоопределения	09:00-09:30		
		Судейская подготовка	09:45-10:15		
		Вид спорта (лыжные гонки)	10:15- 10:30		

**Календарный план физкультурных и спортивных массовых мероприятий
отделения лыжных гонок на 2022-2023 год**

№	Название	Сроки	Место
Внутришкольные			
1.	Соревнования по лыжным гонкам МАУ ДО «ДЮСШ №2» «Открытие зимнего сезона»	Декабрь	Стадион «Тобол»
Городские			
1.	Кубок города Тобольска по биатлону в честь основателя города Данилы Чулкова	Сентябрь	Стадион «Тобол»
2.	Открытые соревнования по лыжным гонкам "Новогодняя гонка"	Декабрь	Стадион «Тобол»
3.	Открытые соревнования города Тобольска по лыжным гонкам "Открытие зимнего сезона"	Декабрь	Стадион «Тобол»
4.	Многоэтапные соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных учреждений на Кубок Главы города Тобольска	Декабрь-март	Стадион «Тобол»
5.	Чемпионат и первенство города Тобольска по лыжным гонкам	Январь	Стадион «Тобол»
6.	Индивидуальный спринт по лыжным гонкам	Февраль	ЛБ "Энергетик"
7.	Городские соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных учреждений на призы газеты "Пионерская правда"	Март	Стадион «Тобол»
8.	Первенство города Тобольска по биатлону	Март	Стадион «Тобол»
9.	Соревнования по лыжным гонкам "Заккрытие зимнего сезона"	Март	Стадион «Тобол»
Областные			
1.	Кубок Тюменской области по биатлону среди юношей девушек	Сентябрь	По назначению
2.	Спартакиада учащихся Тюменской области по биатлону среди юношей девушек	Сентябрь	По назначению
3.	Чемпионат и первенство Тюменской области по лыжным гонкам среди юношей девушек	Январь	По назначению
4.	Областные соревнования по лыжным	Февраль	По назначению

	гонкам среди обучающихся общеобразовательных учреждений на призы газеты "Пионерская правда"		
5.	Кубок Тюменской области по лыжным гонкам среди юношей девушек	Февраль	По назначению
6.	Первенство Тюменской области по лыжным гонкам среди юношей девушек	Март	По назначению
7.	Кубок Тюменской области по биатлону среди юношей и девушек	Июль-август	По назначению

**План воспитательных мероприятий
на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Направление	Мероприятие	Примечание
Сентябрь	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	День открытых дверей: мастер-классы по лыжным гонкам и биатлону	
	Профилактическое	Месячник безопасности детей: беседы по ПДД	в каждой группе
		Всемирный день оказания первой медицинской помощи: мастер-классы по оказанию первой помощи с участием медицинского работника	9-14.09
		Всемирный день трезвости: беседы с приглашением специалистов отдела профилактики МАУ «ЦРМПП»	23-28.09
Октябрь	Духовно-нравственное и эстетическое	День пожилого человека: поздравительные открытки бабушкам и дедушкам	01.10 в каждой группе
	Профилактическое	Интерактивная игра «Звонок мошенника»	в каждой группе
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Маршрут выходного дня: совместное физкультурно-оздоровительное мероприятие	Все группы тренера-преподавателя
	Работа с родителями	Родительский университет безопасности: онлайн-лекция от детского нарколога для родителей «Как уберечь ребенка от алкогольной зависимости»	

Ноябрь	Гражданско-патриотическое	01.11 Квест-игра «День народного единства»	Команда 6 человек (13-15 лет) от группы
	Трудовое	Экологическая акция «День синички»: изготовление и размещение на территории лесополосы кормушек для птиц	(7-12 лет)
	Профилактическое	Интерактивная игра по оказанию первой помощи в зимнее время «Скорая помощь»	
	Работа с родителями	23.11. Спортивный праздник «Семейный ералаш»: эстафеты	Семейные команды
Декабрь	Профилактическое	Акция «Закон+Я=Друзья!»: викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних	в каждой группе
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Новогодняя лыжная гонка на призы Деда Мороза, чаепитие	на отделении
	Духовно-нравственное и эстетическое	Организационно-деятельностная игра «Командная гонка преследования»: набор испытаний для раскрытия талантов	
Февраль	Гражданско-патриотическое	День защитника Отечества: поздравление юношей	в каждой группе
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Спортивный праздник «Фестиваль зимних видов спорта»: первенство по зимнему дуатлону	Команда 6 человек (от 10 лет) от группы
	Профилактическое	Онлайн-викторина «Безопасный интернет»	
Март	Духовно-нравственное и	Поздравление с международным	в каждой группе

	эстетическое	женским днем 8 марта: поздравление девушек	
	Профилактическое	Дидактическая игра по оказанию первой помощи при различных травмах «Спасатель»	
	Духовно-нравственное и эстетическое	Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»	
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Маршрут выходного дня: совместное физкультурно-оздоровительное мероприятие	Все группы тренера-преподавателя
Апрель	Физкультурно-оздоровительное, спортивное Профилактическое	Акция «Здоровье – золото!», посвященная Всемирному Дню здоровья: марафон зарядок «Вместе к здоровью»	в каждой группе
	Работа с родителями	Матч века: игра в футбол, родители против детей	
Май	Духовно-нравственное и эстетическое Гражданско-патриотическое	Творческий конкурс в рамках празднования 9 мая: рисунки, поделки, фото из семейного архива, сочинения и т.д.	в каждой группе
	Гражданско-патриотическое	Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	
	Гражданско-патриотическое	Военно-спортивная игра «Школа мужества»	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от группы
	Работа с родителями	Спортивный праздник «Семейный велодром»: эстафеты на велосипедах, самокатах, роликах	Семейные команды
	Трудовое	Субботник по благоустройству города	в каждой группе

		«Чистый двор»	
Июнь	Гражданско-патриотическое	Торжественная линейка, посвященная окончанию учебного года	Выпускники, родители
	Профилактическое	Викторина по оказанию первой доврачебной помощи «Твое безопасное лето»	
	Профилактическое	Психологический тренинг «Я и другой» (конструктивное межличностное общение)	

Тесты для проверки знаний обучающихся в предметной области**«Теория и методика физической культуры и спорта»****Тест «Лыжная подготовка» 1**

1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж
 - a. длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 - b. длина палок равна росту лыжника
 - c. длина палок немного больше роста лыжника
2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки
 - a. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
 - b. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - c. правильны оба варианта
3. Перечислите основные способы передвижения на лыжах
 - a. классический и коньковые стили передвижения
 - b. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - c. переходы с одного лыжного хода на другой
4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
 - a. может не уступать лыжню
 - b. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - c. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
5. Самый простой способ торможения на лыжах:
 - a. «плугом»
 - b. «на параллельных лыжах»
 - c. «полуплугом»
6. При обгоне лыжника подают сигнал:
 - a. свистком
 - b. голосом
 - c. касанием палкой
7. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:
 - a. попеременный двухшажный
 - b. одновременный одношажный
 - c. одновременный двухшажный
8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
 - a. армрестлинг
 - b. биатлон
 - c. бобслей
9. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
 - a. общий
 - b. одиночный или парный
 - c. групповой
10. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- a. быстроту
 - b. силу
 - c. выносливость
11. На лыжи для классического хода парафин наносят
- a. на колодку лыжи
 - b. на концы лыж
 - c. на всю скользящую поверхность
12. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)
- a. лыжные гонки
 - b. биатлон,
 - c. фристайл
13. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей
- a. защищать лыжи от механических повреждений
 - b. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
 - c. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи
14. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
- a. на крупнозернистом снеге
 - b. на свежевывавшем снеге
 - c. на падающем снеге
15. Биатлон - это:
- a. скоростной спуск на лыжной доске;
 - b. прыжки с трамплина с элементами акробатики;
 - c. лыжные гонки со стрельбой из винтовки.
16. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам
- a. Норвегии
 - b. Франции
 - c. Финляндии
17. Как называются стойки спусков со склона
- a. высокая, средняя, низкая
 - b. с выпрямленными ногами и в полуприседе
 - c. глубокая, низкая, прямая
18. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- a. «лесенкой»
 - b. «елочкой»
 - c. беговым шагом
19. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- a. коньковый
 - b. классический
 - c. четырехшажный
20. Сноуборд - это:
- a. скоростной спуск на лыжной доске
 - b. прыжки с трамплина с элементами акробатики

с. прыжки с трамплина на мини лыжах

Оценивание:

«5» - 20-18 правильных ответов

«4» - 17-13 правильных ответов

«3» - 12-9 правильных ответов

«2» - 8 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 2

1. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж
 - a. длина палок равна росту лыжника
 - b. длина палок несколько превышает рост лыжника
 - c. длина палок на 20 см меньше роста лыжника
2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки
 - a. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
 - b. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - c. правильны оба варианта
3. Какого способа передвижения на лыжах не существует:
 - a. попеременный четырехэтажный ход
 - b. попеременный двухшажный ход
 - c. попеременный четырехшажный ход
4. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо
 - a. на всю скользящую поверхность
 - b. на колодку лыжи
 - c. только на концы лыж
5. Биатлон относится к:
 - a. санному виду спорта
 - b. конькобежному спорту
 - c. лыжному виду спорта
6. Определить на рисунке торможение «плугом»:
 - a. ∇
 - b. \backslash
 - c. $=$
7. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей
 - a. защищать лыжи от механических повреждений
 - b. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
 - c. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи
8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
 - a. на крупнозернистом снеге
 - b. на свежавыпавшем снеге
 - c. на падающем снеге
9. Фристайл - это:
 - a. скоростной спуск на лыжной доске;
 - b. прыжки с трамплина с элементами акробатики;

- с. гонки с преследованием без применения лыжных палок.
10. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам
- Норвегии
 - Франции
 - Финляндии
11. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности называют:
- голkipер
 - гандикап
 - предварительный старт
12. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- нет, обязан уступить в любом случае
 - можно
 - только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
13. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- касанием рукой лыжника
 - наездом на пятки лыж соперника
 - голосом
14. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
- широкий скользящий шаг
 - попеременная работа палками
 - сильное отталкивание ногой
15. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
- незаконченный толчок ногой
 - двухопорное скольжение
 - незаконченный толчок рукой
16. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
- может не уступать лыжню
 - следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
17. Самый удобный способ подъема наискось:
- «елочка»
 - «лесенка»
 - «полуелочка»
18. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:
- основная
 - высокая
 - низкая
19. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- коньковый
 - классический
 - четырёхшажный

20. Укажите способ поворотов в движении

- a. упором, нажимом, разворотом, прыжком
- b. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах
- c. прыжком, махом, соскальзыванием

Оценивание:

«5» - 20-18 правильных ответов

«4» - 17-13 правильных ответов

«3» - 12-9 правильных ответов

«2» - 8 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 3

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- a. плугом
- b. торможение падением
- c. боком

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев

- a. елочкой
- b. лесенкой

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

- a. только одиночным
- b. только общим
- c. одиночным, парным и общим

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

- a. коньковый
- b. классический

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- a. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- b. эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- c. длина лыж не имеет значения

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

- a. нет
- b. да

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- a. нет, обязан уступить в любом случае
- b. можно
- c. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- a. попеременный четырехэтажный ход
- b. попеременный двухшажный ход

- с. попеременный четырехшажный ход
9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
- 1984
 - 1878
 - 1956.
10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
- может не уступать лыжню
 - следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Оценивание:

- «5» - 10-9 правильных ответов
 «4» - 8-7 правильных ответов
 «3» - 6-5 правильных ответов
 «2» - 4 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 4

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
- Франция, Бельгия, Германия
 - Швеция, Норвегия, Финляндия
 - Англия, Италия, Испания
2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
- 1956г, Италия
 - 1924г, Франция
 - 1952г, Норвегия
3. Самый распространенный лыжный ход:
- попеременный двухшажный
 - попеременный четырехшажный
 - одновременный бесшажный
4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- коньковый
 - классический
 - четырёхшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
- слалом, лыжные гонки
 - прыжки с трамплина, биатлон
 - лыжные гонки, прыжки с трамплина
6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной?
- 70
 - 50

- с. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной?
- 30,
 - 50
 - 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременный) даны по работе:
- ног
 - туловища
 - рук
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- двухшажный
 - трехшажный
 - четырёхшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- поворота на месте
 - подъемов и спусков
 - ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
- «елочка»
 - «лесенка»
 - «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- крутизны склона.
 - длины палок
 - длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- «лесенкой»
 - «елочкой»
 - беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- V
 - Б. \
 - = -
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- армреслинг
 - биатлон
 - бобслей
16. Предоставление преимуществ участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности называют:
- голкипер
 - гандикап
 - предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- a. нет, обязан уступить в любом случае
 - b. можно
 - c. в случае, если до финиша остается 200 м и менее
18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- a. касанием рукой лыжника
 - b. касание палкой лыж соперника
 - c. голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
- a. одиночным
 - b. парным
 - c. общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше коньковый или классический?
- a. коньковый
 - b. классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- a. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - b. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - c. длина лыж не имеет значения
22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- a. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - b. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - c. одинаковые по высоте как и в классике
23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- a. увеличить скорость
 - b. сохранить скорость
 - c. сохранить равновесие
24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- a. впереди креплений
 - b. на уровне креплений
 - c. позади креплений
25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- a. попеременный двухшажный ход
 - b. попеременный четырехшажный ход
 - c. одновременный бесшажный ход
26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
- a. общий
 - b. одиночный или парный
 - c. групповой
27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- a. быстроту
- b. силу
- c. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

- a. физические упражнения ациклического характера
- b. комбинированные физические упражнения
- c. физические упражнения циклического характера

Оценивание:

«5» - 28-25 правильных ответов

«4» - 24-19 правильных ответов

«3» - 18-13 правильных ответов

«2» - 12 и ниже правильных ответов

Тест «Лыжная подготовка» 5

1. Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в каком году?
 - a. 1956г. (Кортина д' Ампеццо - Италия);
 - b. 1960г. (Скво-Вэлли-США);
 - c. 1976г. (Инсбрук- Австрия).
2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала на VII Олимпийских играх.
 - a. Раиса Ерошина;
 - b. Алевтина Колчина;
 - c. Любовь Баранова (Козырева).
3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе
 - a. ног;
 - b. туловища;
 - c. рук
4. Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
 - a. в длине скользящего шага.
 - b. в маховом выносе ноги.
 - c. в работе рук.
5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
 - a. широкий скользящий шаг;
 - b. попеременная работа палками;
 - c. сильное отталкивание ногой.
6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
 - a. незаконченный толчок ногой;
 - b. двухопорное скольжение;
 - c. незаконченный толчок рукой.
7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре
 - a. -4° ...-7 . С;

- б. $-10^{\circ} \dots -12^{\circ}$. С;
 - с. $-14^{\circ} \dots -16^{\circ}$ С.
8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?
- а. потере равновесия при скольжении;
 - б. укорочению скользящего шага;
 - с. снижению силы отталкивания ногой.
9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?
- а. широкий скользящий шаг;
 - б. недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.
 - с. незаконченный толчок палками.
10. К попеременным ходам относится
- а. бесшажный ход;
 - б. одношажный ход;
 - с. двухшажный ход.
11. К одновременным ходам относится
- а. Двухшажный ход;
 - б. трехшажный ход;
 - с. четырехшажный ход.
12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается
- а. попеременный двухшажный ход;
 - б. одновременный бесшажный ход;
 - с. одновременный одношажный ход.
13. Выбор способа подъема в гору зависит от
- а. крутизны склона;
 - б. длины палок;
 - с. длины лыж
14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25%?
- а. одновременный бесшажный.
 - б. одновременный одношажный.
 - с. попеременный двухшажный.
15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является
- а. сгибание ног в коленях;
 - б. чрезмерный наклон туловища вперед;
 - с. выставление вперед одной лыжи;
16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?
- а. низкая.
 - б. средняя.
 - с. высокая.
17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
- а. упором.
 - б. переступанием.

- с. плугом.
18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
- присесть и упасть вперед по ходу спуска.
 - присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
 - глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
- торможение палками сбоку.
 - глубокий присед.
 - выставление палок кольцами вперед.
20. Основным методом развития выносливости у лыжника является метод тренировки.
- повторный;
 - интервальный;
 - равномерный
21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать
- время поведения занятий;
 - температуру воздуха и наличие ветра;
 - рельеф местности
22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает
- тесная обувь;
 - длительное передвижение;
 - усталость
23. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?
- снегопад.
 - усталость.
 - повышенная температура тела.
24. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал
- касанием рукой лыжника;
 - касанием палкой лыж соперника;
 - голосом'
25. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны
- сойти с лыжни одной лыжей;
 - сойти с лыжни обеими лыжами;
 - остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
26. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
- гимнастика.
 - волейбол.
 - лыжные гонки.

Оценивание:

«5» - 26-24 правильных ответов

«3» - 18-13 правильных ответов

«4» - 23-19 правильных ответов

«2» - 12 и ниже правильных ответов

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР

МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист

МАУ ДО «ДЮСШ №2»