

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 1 «Лыжные гонки» городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
протокол № 6
«30» мая 2019г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СДЮСШОР № 1
«Лыжные гонки»
Д.И. Халаман
«14» 06 2019г.

Дополнительная
предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «лыжные гонки»
(базовый уровень)

Срок реализации программы: 6 лет

Составители:

Яновская А.С., заместитель директора
по спортивной работе;
Скидан Т.В., инструктор-методист;
Александрова З.В., инструктор-методист

Рецензенты:

Головастенко Л.В.,
кандидат биологических наук, доцент,
МБУДО СДЮСШОР № 14 «Жигули»
Пиянзин А.Н.,
кандидат педагогических наук, доцент,
Тольяттинский государственный
Университет
Джалилов А.А.,
кандидат педагогических наук, доцент,
Тольяттинский государственный
Университет

г.о. Тольятти
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Пояснительная записка</u>	<u>3</u>
1. <u>Учебный план</u>	<u>6</u>
1.1. <u>Календарный учебный график</u>	<u>7</u>
1.2. <u>План учебного процесса</u>	<u>8</u>
1.3. <u>Расписание учебных занятий</u>	<u>9</u>
2. <u>Методическая часть</u>	<u>10</u>
2.1. <u>Методика, содержание и рабочие программы по предметным областям</u>	<u>10</u>
2.1.1. <u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u>	<u>10</u>
2.1.2. <u>Общая физическая подготовка</u>	<u>11</u>
2.1.3. <u>Вид спорта</u>	<u>12</u>
2.1.4. <u>Различные виды спорта и подвижные игры</u>	<u>14</u>
2.1.5. <u>Специальные навыки</u>	<u>16</u>
2.1.6. <u>Спортивное и специальное оборудование</u>	<u>16</u>
2.2. <u>Объемы учебных нагрузок</u>	<u>19</u>
2.3. <u>Методы выявления и отбора одаренных детей</u>	<u>19</u>
2.4. <u>Требования техники безопасности</u>	<u>21</u>
3. <u>План воспитательной и профориентационной работы</u>	<u>22</u>
3.1. <u>План воспитательной работы</u>	<u>24</u>
3.2. <u>План профориентационной работы</u>	<u>26</u>
4. <u>Система контроля и зачетные требования</u>	<u>28</u>
4.1. <u>Комплексы контрольных требований упражнений для оценки результатов</u>	<u>28</u>
4.2. <u>Примерные тесты по текущему контролю освоению теории</u>	<u>30</u>
4.3. <u>Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся</u>	<u>41</u>
5. <u>Перечень информационного обеспечения</u>	<u>43</u>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «лыжные гонки» (базовый уровень) (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса по лыжным гонкам в МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки» городского округа Тольятти (далее - Учреждение).

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019г.) «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта России от 20.03.2019 г. № 250; «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта от 27.12.2013 г. № 1125).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
3. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
5. 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.
6. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
7. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Лыжные гонки – это состязание в передвижении на равнинных (беговых, гоночных) лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях, как правило, по пересеченной местности среди лиц определенной категории (возрастной, половой и т.д.). Оценкой результата служит время прохождения дистанции.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта, т.е. с повторяющимся характером движения.

Разные виды спорта классифицируют по преимущественному проявлению физических (двигательных) качеств на скоростно-силовые, сложнокоординационные и на выносливость. Лыжные гонки являются видом спорта на выносливость, но со специфичной для него достаточно высокой вариативностью степени напряжения организма, что вносит существенные коррективы в методику подготовки.

В лыжных гонках шесть дисциплин, различающихся у мужчин и женщин длиной дистанции.

Основные виды лыжных гонок:

- соревнования с отдельным стартом,
- соревнования с общим стартом (масс - старт),

- гонки преследования (персьют),
- эстафеты,
- индивидуальный спринт,
- командный спринт.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км, на «сверхмарафонах» до 70 км. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадами высот, т.е. разностью отметок от уровня моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Современная двигательная деятельность лыжника-гонщика на пересеченных лыжных трассах включает в себя до 50 способов передвижения: классические и коньковые лыжные ходы, переходы с хода на ход, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей с характерной структурой движений в каждом их них.

Программа предусматривает один уровень сложности в освоении обучающимися Программы – базовый. Срок обучения составляет 6 лет.

*Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
и минимальное количество обучающихся в группах*

Уровень сложности	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе
Базовый уровень сложности 1 года обучения (БУ-1)	8	10
Базовый уровень сложности 2 года обучения (БУ-2)	8	10
Базовый уровень сложности 3 года обучения (БУ-3)	9	10
Базовый уровень сложности 4 года обучения (БУ-4)	10	8
Базовый уровень сложности 5 года обучения (БУ-5)	10	8
Базовый уровень сложности 6 года обучения (БУ-6)	10	8

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- I. Обязательные предметные области базового уровня:
 - Теоретические основы физической культуры и спорта;
 - Общая физическая подготовка;
 - Вид спорта.
- II. Вариативные предметные области базового уровня:
 - Различные виды спорта и подвижные игры;
 - Специальные навыки;
 - Спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:
 - знание истории развития спорта;
 - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
 - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
 - знания, умения и навыки гигиены;
 - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 - знание основ здорового питания;

- формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. В предметной области «общая 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 дальнейшей специальной физической подготовки;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта «лыжные гонки»;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
 - формирование социально-значимых качеств личности;
 - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).
 3. В предметной области «вид спорта»:
 - овладение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «лыжные гонки»;
 - знание требований техники безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
 - знание основ судейства по «лыжным гонкам».
 4. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «лыжные гонки» и подвижных игр;
 - умение развивать физические качества по виду спорта «лыжные гонки» средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
 5. В предметной области «специальные навыки»:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными специальными навыками для вида спорта «лыжные гонки»;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества по «лыжным гонкам»;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
 6. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:
 - знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «лыжные гонки»;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный план и план учебного процесса рассчитан на **46 недель** занятий непосредственно в условиях Учреждения. Учебный план составлен в академических часах. Учебный план содержит перечень основных разделов подготовки обучающихся, а также количество отведенных на них часов в год для каждой группы, указано соотношение объемов учебного процесса по разделам. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую подготовку, соревновательную деятельность.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий. Включая физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемой на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Календарный учебный график МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки»

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сводные данные
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.08-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	
	Каникулы (дней)																								
	Всего (час)																								
	Итоговая аттестация (час)																								
	Промежуточная аттестация (час)																								
	Самостоятельная работа (час)																								
	Практические занятия (час)																								
	Аудиторные занятия (час)																								

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	42	460	3	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42	276	2	2	8	211	53	53	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К		
2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	42	460	3	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42	276	2	2	10	210	52	52	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К
3	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	42	460	3	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42	276	2	2	12	281	71	71	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К
4	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	42	460	3	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42	276	2	2	14	280	70	70	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К
5	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	42	460	3	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42	276	2	2	16	352	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К
6	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	42	460	3	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	42	276	2	2	18	349	88	88	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К

Условные обозначения: Теоретические занятия – Т; Практические занятия – П; Самостоятельная работа – С; Промежуточная аттестация – Э; Итоговая аттестация – И; Каникулы – К.

Самостоятельная работа может быть назначена и в каникулярное время, при этом она не учитывается в календарном плане.

План учебного процесса МБУДО СДЮСШОР № 1 "Лыжные гонки" г.о. Тольятти

Базовый уровень

№ 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					
				теоретическое	практическое	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6ч/нед)	2-й год (6ч/нед)	3-й год (8ч/нед)	4-й год (8ч/нед)	5-й год (10ч/нед)	6-й год (10ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208	78	422	1683	20	5	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1654	62	422	1145	20	5	207	207	275	275	345	345
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	442	12	422	0	6	1	55	55	74	74	92	92
1.2.	Общая физическая подготовка	662	32		619	7	2	83	83	110	110	138	138
1.3.	Вид спорта	550	18		526	7	2	69	69	91	91	115	115
2.	Вариативные предметные области	554	16		538			69	69	93	93	115	115
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	330	10		320			41	41	55	55	69	69
2.2.	Специальные навыки	112	3		109			14	14	19	19	23	23
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	112	3		109			14	14	19	19	23	23
3.	Теоретические занятия							53	52	71	70	88	88
4.	Практические занятия							211	210	281	280	352	349
4.1.	Тренировочные мероприятия							209	202	270	256	328	313
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							0	2	4	14	14	22
4.3.	Иные виды практических занятий							0	6	7	10	10	14
5.	Самостоятельная работа							8	10	12	14	16	18
6.	Аттестация							4	4	4	4	4	5
6.1.	Промежуточная аттестация							4	4	4	4	4	
6.2.	Итоговая аттестация												5

Особенностью планирования программного материала является сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств материалов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Расписание учебных занятий
на _____ / _____ учебный год (ОБРАЗЕЦ)

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом руководителя

(указывается наименование
распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. МЕТОДИКА, СОДЕРЖАНИЕ И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

2.1.1. Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

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

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

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемов программного материала по теоретическим основам физической культуры и спорта для базового уровня

№	Темы	Количество часов					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Вводное занятие.	2	2	2	2	2	2
2	История развития лыжного спорта	5	5	8	8	9	9
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	6	8	8	9	9
4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	6	6	8	8	9	9
5	Знания, умения и навыки гигиены	7	7	9	9	9	9
6	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни	7	7	8	8	10	10
7	Основы здорового питания	7	6	8	8	10	10
8	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	7	7	10	9	10	10
9	Краткая характеристика лыжных ходов.	6	6	10	10	10	10
	Всего часов	53	52	71	70	88	88

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие. История спортивной школы, школьные достижения и традиции. Порядок и содержание работы учебной группы. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. История развития лыжного спорта.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Современный лыжный спорт. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Тема 3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека, развития двигательных способностей, воспитания характера. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечнососудистую системы организма человека. Влияние физических упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости.

Спорт в мире и в России. Виды спорта. Спортивные разряды и звания. Достижения российских спортсменов, значение результатов их выступлений для повышения авторитета России. Олимпийские игры.

Тема 4. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Понятие о положениях Конституции (Основного Закона РФ), о Федеральном законе № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», о законодательных и нормативных актах РФ и субъектов РФ по вопросам, касающимся физической культуры и спорта, об Указе Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии. Принципы законодательства о физической культуре и спорте. Федеральные государственные требования предпрофессиональной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 5. Знания, умения и навыки гигиены.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Режим тренировок и отдых. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и правила их применения для закаливания организма. Виды и принципы закаливания. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 7. Основы здорового питания. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 8. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 9. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными двухшажными и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременного лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

2.1.2. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Программный материал

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

– строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну; выполнение команд, повороты на месте и в движении; перестроения из одной шеренги в две, из колонны в колонну по три, четыре; размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.),

смыкание;

– разновидности ходьбы (обычная в умеренном темпе, на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед, с изменениями направления, темпа, в сочетании с движениями рук и туловища, с поворотами, с подскоками и прыжками) и бега (обычный, по прямой, змейкой, с изменениями направлений, челночный, широким, мелким шагом с захлестыванием голени, скрестным шагом, замедляясь и ускоряясь, с перепрыгиванием препятствий, старты из разных положений, спиной вперед, различные сочетания бега),

– общеразвивающие упражнения для развития физических качеств с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, резиновые амортизаторы, скамейки и лестницы) и без предметов, парами;

– прыжки (подскоки на носках, на одной, двух ногах, с ноги на ногу, спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги, с продвижением вперед, через длинную скакалку; подскоки на месте с поворотом вправо, влево, на 180 и 360 градусов; через препятствия, через несколько препятствий различной высоты; прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т.п.

– гимнастические упражнения на растягивание, расслабление, равновесие.

2.1.3. Предметная область «вид спорта» для базового уровня

Предметная область «вид спорта» включает в себя обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений, повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - лыжные гонки; формирование мотивации к занятиям лыжными гонками; знание официальных правил соревнований по лыжным гонкам, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

2. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- **Общеподготовительные упражнения.** Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- **Специально-подготовительные и соревновательные упражнения.** Они направлены на овладение техникой своего вида спорта, овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Программный материал

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника
- имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж,
- прыжки на лыжах на месте,
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- спуски с горы: высокая, средняя и низкая стойка,
- варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением),
- передвижение попеременным двухшажным ходом,
- знакомство с основными элементами конькового хода.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

2.1.4. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

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. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

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. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Программный материал

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, в высоту, многоскоки, метание,
- акробатические упражнения: кувырки вперед с группировкой, назад, падение на спину со страховкой, перекаты, повороты, переползания, стойка на лопатках,
- спортивные игры (ручной мяч, футбол, лапта)
- подвижные игры на развитие силы: «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Удержись в круге», «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Бой петухов», «Бег на руках» и др.,
- подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему» командные эстафеты и др.,
- подвижные игры на развитие выносливости: «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Перехват мяча», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на полу», «Скачки», «Сумей догнать» и др.,
- подвижные игры на развитие ловкости: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над веревкой», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Смена кругов» и др.,
- подвижные игры для развития гибкости: «Кто быстрее передаст», «Кто быстрее», «Мостик и кошка» и др.
- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 800, 1000 метров с разных стартовых положений, челночный бег, бег по песку, в воде, по пересеченной местности; прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, многоскоки, метание на дальность, в цель,
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках; падение на спину со страховкой, перекаты через левое, правое плечо, поворот «колесо» в левую, правую сторону, переползания, стойка на лопатках, на руках, на голове,
- упражнения с отягощением (гирями, штангой, партнером на плечах) для развития мышц рук, плечевого пояса, спины, груди, ног; комплексная работа на тренажерах разной сложности,
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лапта, настольный теннис)
- велосипед.

2.1.5. Предметная область «специальные навыки» для базового уровня

Улучшение спортивных результатов в лыжных гонках существенным образом зависит от уровня развития специальной работоспособности, что требует применение специфических средств тренировки и их рационального планирования в подготовительных и соревновательных периодах годовых циклов многолетнего учебно-тренировочного процесса. В современных лыжных гонках вопрос выявления наиболее эффективных основных и вспомогательных средств многолетней тренировки, соотношение и преемственности их нагрузок (объём, интенсивность) имеет прямое отношение к направленному и эффективному повышению специальной работоспособности от младшего школьного возраста до взрослых спортсменов.

Специальная работоспособность обучающегося определяется, как способность выполнять специфическую физическую работу заданного объема и интенсивности. Показателем специальной работоспособности обучающегося является уровень функциональных сдвигов при выполнении специфической нагрузки заданного объема и интенсивности, а также определённое состояние систем и функций организма в условиях покоя. Последовательное повышение уровня специальной работоспособности – основное условие учебно-тренировочного занятия. Специфическая работа (нагрузка) в лыжных гонках – бег на лыжах на различных дистанциях по сильнопересечённой местности. В лыжных гонках уровень развития специальной работоспособности в основном определяют уровни развития ведущих физических качеств лыжника – гонщика: специальной и скоростно-силовой выносливости.

Известно, что средства тренировки, используемые в подготовке лыжника-гонщика, разделяют на основные и вспомогательные. Вспомогательные средства подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные средства делятся на подготовительные, имитационные и подводящие.

Основными средствами повышения специальной выносливости для юных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде является смешанное передвижение с использованием ходьбы и бега разной интенсивности, относительно продолжительного умеренного бега по пересечённой местности с преодолением подъемов. В соревновательном периоде рекомендуется бег на лыжах с прохождением заданных расстояний на максимальной скорости. Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах; средства тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода – имитация попеременного двухшажного хода в подъем с палками и без палок в сочетании с бегом на равнине и спусках (шаговая, прыжковая, беговая), выполняемая с низкой, средней, и соревновательной интенсивностью; специализированная ходьба; лыжероллеры – наиболее универсальное средство технико-тактической и специальной физической подготовки и другие средства, называя почти все из них также основными.

2.1.6. Предметная область «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня

К снаряжению лыжника-гонщика относятся лыжи, лыжероллеры, лыжные палки, крепления, ботинки и одежда. Длина гоночных лыж - от 180 до 220 см. Гоночная лыжа имеет носковый загиб, среднюю, утолщенную, часть - грузовую площадку и пяточную часть. Конец пяточной части слегка закруглен и загнут вверх. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок полукруглой формы, который проходит по продольной оси лыжи и обеспечивает прямолинейное движение.

Лыжа, положенная на горизонтальную поверхность, касается ее двумя точками. Расстояние между этими точками называется скользящей поверхностью лыжи. Расстояние по вертикали от горизонтальной плоскости до самой высокой точки скользящей поверхности называется весовым прогибом. Толщина лыжи от грузовой площадки к носку и пятке плавно уменьшается.

При выборе лыж учитывается рост и масса лыжника. Лыжи при передвижении классическими способами подходят спортсмену, если концы носков поставленных вертикально перед ним лыж находятся на уровне середины кисти вытянутой вверх руки. При коньковых способах передвижения применяются лыжи на 10-20 см короче. Соответствие лыж массе

гонщика определяется величиной весового прогиба и упругостью материалов, из которых они изготовлены. Упругость лыж, предназначенных для лыжников высокого класса, определяют на специальном стенде.

После тренировки или соревнования надо удалить мазь со скользящей поверхности лыж. Лыжи должны храниться в сухом прохладном помещении в вертикальном положении, сложенные скользящими поверхностями друг к другу и скрепленные в носочной и пяточной частях.

Ботинок соединен с лыжей с помощью лыжного крепления. Палки должны быть прочными, упругими и легкими. Лыжная палка состоит из трубки конусообразной формы, рукоятки, петли для руки, наконечника, кольца и штыря. Диаметр трубки около рукоятки - 16 - 17 мм, а диаметр наконечника - 11 - 12 мм, и поэтому центр тяжести палки смещен к рукоятке. Это создает ощущение удобства и большей легкости палки в сравнении с палкой той же массы, но цилиндрической формы. К верхней части трубки крепится рукоятка, изготавливаемая из пластмассы, на которую наклеивается тонкая мягкая кожа. На расстоянии 1,6 - 2 см от верхнего края рукоятки крепится петля для руки, через которую при отталкивании передается основное усилие, прикладываемое к палке. Изготавливается петля из плетеного капронового ремешка. На нижнюю часть трубки плотно (с клеем) надевается наконечник, который делают вместе с кольцом из твердой, но не хрупкой пластмассы. Кольцо представляет собой сегмент, напоминающий крыло бабочки, изогнутое кверху. Оно крепится на расстоянии 5 - 7 см от нижнего конца палки. Для предотвращения проскальзывания назад в лыжную палку снизу вставляют стальной штырь длиной 0,8 - 1 см.

Лыжные палки подбираются в соответствии с ростом лыжника. Если лыжник-гонщик применяет классические способы передвижения, то ему нужны палки, которые, будучи поставленными вертикально на пол, доходят до середины плечевого сустава. При передвижении коньковым способом нужны палки на 15 - 20 см длиннее. Хранить лыжные палки надо в вертикальном положении в отсеках или подвешенными за петли.

Лыжная обувь - это ботинки и полуботинки. Передний рант подошвы ботинка выдвинут и заканчивается прямоугольным выступом, с помощью которого ботинок крепится к лыже.

Одежда лыжника должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело, но не стеснять движения. Современная форма лыжников состоит из комбинезона или костюма, сшитых из искусственного материала с добавкой шерсти, шерстяной повязки или шапочки, которые должны надежно прикрывать лобные пазухи и уши, шерстяного трикотажного белья, тонких шерстяных носков, мягких кожаных перчаток или рукавиц. При низкой температуре, большой влажности воздуха или сильном ветре лыжники надевают под комбинезон тонкий шерстяной свитер.

В одежду лыжника также входят куртка (анорак) с капюшоном, костюм тренировочный утепленный, костюм ветрозащитный. Их шьют из плотного материала (нейлон, «болонья» и др.).

Лыжные мази улучшают скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании. В то же время они предохраняют скользящую поверхность лыж от износа. Лыжные мази подразделяются на держащие, грунтовые и скользящие (парафины). Держащие мази делятся на: твердые, полутвердые и жидкие. Грунтовую мазь (коричневую полутвердую) накладывают под твердые лыжные мази при крупнозернистом снеге и насте. Назначение парафинов - обеспечение наилучшего скольжения лыж. В зависимости от температуры воздуха и состояния снега применяют парафины различных цветов.

Лыжная мазь должна наноситься на предварительно очищенную скользящую поверхность лыж (желательно при комнатной температуре). Пластиковые лыжи лучше всего смазывать при комнатной температуре. Сначала на носки и пятки скользящей поверхности лыж наносят соответствующий данной погоде и состоянию снега парафин и оплавливают его утюгом, нагретым до 100 - 150°. После остывания до комнатной температуры парафин костяной частью скребка удаляют со скользящей поверхности лыж. Оставшийся в порах и отчасти на поверхности парафин обеспечивает хорошее скольжение лыж. Затем на скользящую поверхность грузовой площадки наносят лыжную мазь и разравнивают ее растиркой. При смазке пластиковых лыж рекомендуется учитывать следующее: чем ниже температура воздуха, тем тоньше должен быть слой держащей мази; держащей лыжной мазью надо покрывать 70 - 100 см скользящей

поверхности при плюсовой температуре воздуха держащую мазь накладывают на небольшую часть скользящей поверхности, но на поверхность под грузовой площадкой следует наложить несколько слоев мази; при грязном мокром снеге держащей мазью смазывают 30 - 50 см скользящей поверхности; держащую лыжную мазь следует наносить на скользящую поверхность лыжи от подпятника к носочной части лыжи тонкими слоями, тщательно разравнивая каждый слой.

При использовании коньковых способов передвижения подход к смазке пластиковых лыж иной, в первую очередь потому, что при ходьбе коньковыми способами лыжник отталкивается скользящим упором. При этом лыжа во время отталкивания не останавливается. Значит, не нужна держащая мазь, а потому на всю скользящую поверхность лыж наносится только парафин.

Трассы лыжных гонок подразделяются на прогулочные, туристские и спортивные (для тренировок и соревнований). В бесснежный период лыжники тренируются на искусственных дорожках и трассах на пересеченной местности. К искусственным дорожкам относятся асфальтированные лыжероллерные трассы и лыжни с различным скользящим покрытием.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования по лыжным гонкам проводятся на трассах, которые прокладываются на живописной пересеченной местности. Форма трасс зависит от рельефа и характера местности, а также от масштаба соревнований. Трассы могут иметь форму вытянутой петли с одним поворотом, круга, овала, восьмерки, множества петель с приближением их к стартовому городку (стадиону), что облегчает обслуживание трасс и работу тренеров, позволяет зрителям следить за борьбой на дистанции. Запрещается прокладывать трассы через плохо замерзшие реки, озера и болота, через крутые овраги и вырубленный лес, через железнодорожные пути и шоссе. Следует избегать пересечения трасс. Если же трассы пересекают дорогу или одна другую, то в местах пересечения необходимо построить переходные мостики. Ширина мостиков должна быть достаточной для обгона, угол наклона трассы к мостику не должен превышать 10° .

В соответствии с правилами ФИС не разрешается прокладывать лыжные трассы на высоте более 1650 м над уровнем моря. Ширина трассы должна быть достаточной (4 - 6 м) для прокладки одной лыжни и проезда снегоуплотнительных машин со специальными техническими средствами. Ширина колеи для одной лыжи должна составлять 7 - 8 см, глубина не менее 4 см. Расстояние между колеями (центрами) обеих лыж должно быть 17 - 25 см. Трассы размечают хорошо видимыми флажками одного цвета размером 15x20 см. Если трасс несколько, то их размечают флажками разной расцветки. Флажки ставят в 1 - 1,5 м от лыжни и на таком расстоянии друг от друга, чтобы, проходя мимо флажка, участник мог видеть следующий флажок. В среднем на километре трассы должно быть поставлено не менее 100 флажков. В конце каждого километра трассы устанавливают указатели, показывающие, сколько километров осталось до финиша. За 500 и 200 м до финиша устанавливают указатели с надписями «До финиша 500 м», «До финиша 200 м». О готовности и приеме трасс составляется акт, его подписывают Начальники трасс. К акту прилагают профили и схемы трасс.

Для поддержания спортивной формы лыжники выполняют ряд упражнений, которые развивают некоторые навыки (например, координацию, силу, баланс и скорость, выносливость и так далее). Имеются варианты выполнения упражнений для лыжников, как в домашних условиях, так и в специально оборудованных тренажерных залах.

При выполнении движений используются гантели и гири, штанга, беговые дорожки и специальные снаряды, имитирующие движение на лыжах, движение в гору и при различных условиях и так далее.

Возможны даже упражнения для лыжников без лыж. Атлет обязан держать себя в форме и развивать определённые навыки и мышцы, тогда и основной тренировочный сезон будет более результативен.

2.2 ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Объемы учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы					
	Базовый уровень сложности					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	138-184	138-184	184-230	184-230

Примечание: Продолжительность одного занятия в группах 1-3 годов базового уровня сложности не должна превышать 2 академических часов (академический час – 45 минут), в группах 4-6 годов базового уровня сложности – не более 3-х академических часов.

2.3. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Отбор одаренных детей - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Отбор одаренных детей - это основанный на научном прогнозе процесс принятия и реализации решения о включении или не включении в спортивную деятельность ее возможного участника.

Итак, из вышеприведенных определений уже можно сделать вывод о том, что отбор, являющийся комплексом мероприятий, применим как к детям, не занимающимся никаким спортом, так и к спортсменам.

Этапы отбора устанавливаются с учётом закономерностей возрастно-полового развития обучающихся, так как с ними тесно связаны особенности реактивности организма в различные периоды жизни, процессы морфологического, функционального и двигательного развития.

Узловые этапы отбора одаренных детей решают конкретные задачи, для чего подбираются педагогические и врачебно-физиологические методы. Отбор в СДЮСШОР состоит из 3 этапов:

этап предварительного (первичного) отбора детей и подростков;

этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента обучающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора);

этап спортивной ориентации;

I этап - первичный отбор.

Основными задачами первого этапа отбора являются определение пригодности детей и подростков к спортивному развитию путем выявления их задатков, которые лежат в основе развития способностей, оценка степени двигательной активности. На данном этапе основной задачей являются отбор вообще моторно-одаренных детей и выявление их психомоторного статуса. Основная цель врачебно-физиологического отбора - проверка состояния здоровья и отсева детей с отклонениями в физическом развитии, не позволяющими применять высокие нагрузки. Для большинства циклических видов спорта сроки следующие: I этап относится к возрасту 10-12 лет, что соответствует базовому уровню, направленному на разностороннее физическое развитие, и, в частности, повышение функциональных возможностей энергообеспечивающих систем организма, с которыми связана важнейшая в этом возрасте аэробная производительность организма. Недаром в этом возрасте наблюдается большой прирост общей выносливости. В этом возрастном периоде, предшествующем пубертатному, величины роста как важные критерии отбора коррелируют с завершающими ростовыми

данными. Информативны также показатели и абсолютный уровень максимального потребления кислорода.

Следует учитывать и отношение семьи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. С этой целью тренер-преподаватель должен проводить беседы с родителями или анкетный опрос. Существенно пополнить информацию о школьниках может учитель физической культуры. Важное значение имеют непосредственные беседы тренера-преподавателя с детьми.

В конце первого этапа отбора проводятся смотры-конкурсы по видам спорта, контрольные испытания и соревнования. Целесообразно эти мероприятия приурочить к окончанию учебного года.

II этап - вторичный отбор.

У юных лыжников оценивается степень приближения индивидуального уровня физического развития и особенностей телосложения, а также основных показателей работоспособности к «эталонным» показателям спортсмена высокого класса в данном виде спорта.

На этом этапе определяется, насколько устойчив у юного спортсмена интерес к избранному им виду спорта, так как мотивация при выборе спорта влияет на дальнейший рост результатов. Так, отмечено, что к спринтерским видам более пригодны лица с высокой подвижностью нервных процессов (сангвиники), к стайерским - флегматики.

Психологические особенности на этапах перспективного отбора изучаются по проявлению трудолюбия, настойчивости, целеустремленности.

Этот динамический по своему характеру этап спортивного отбора и ориентации должен быть достаточно продолжительным (2-3 года). В ходе его (в условиях применения рациональной методики тренировки) проверяются темпы прироста физических качеств (с помощью контрольных педагогических тестов), показатели работоспособности энергообеспечения (с помощью лабораторных и моделированных нагрузок).

Считается, что темпы прироста имеют особенно большое прогностическое значение на начальных этапах углубленной спортивной подготовки. Интегральным критерием служит динамика спортивных результатов. Важным показателем является степень напряженности физиологических систем организма при адаптации к тренировочным нагрузкам, что определяется по данным врачебно-физиологических и педагогических наблюдений. По этим данным дают информацию для суждения о дальнейшей перспективе развития спортивного мастерства. Важно знать, что у юных спортсменов в пубертатном периоде корреляция между исходными показателями физического развития и работоспособности и их значениями в завершающем периоде отбора выражено слабее, чем на предыдущем этапе. Так, конечные размеры тела лучше коррелируют с данными до начала пубертатного периода, так как перед пубертатным периодом происходит наиболее выраженный «скачок» роста.

III этап - этап спортивной ориентации.

Тренер-преподаватель должен выявить, в какой мере учебно-тренировочное занятие обеспечило преимущество предпубертатного и пубертатного периодов при достижении биологической зрелости, каковы абсолютный уровень развития физических качеств и резервных возможностей организма, степень соответствия их «эталонным» показателям ведущих спортсменов в данной спортивной специализации.

На этом этапе особенно большое значение приобретают методы проверки личностных качеств обучающегося, его устойчивости по отношению к значительным физическим и эмоциональным напряжениям, связанным с борьбой за высокие достижения. В циклических видах спорта большое значение имеет прирост специальной выносливости по всем характеристикам аэробной и анаэробной энергопроизводительности.

На III этапе проводится целенаправленная углубленная специализированная тренировка и решается вопрос о спортивной ориентации (в лыжах - выбор соревновательной дистанции). В этом этапе осуществляется придельное развитие специальной выносливости (скоростно-силовой) и в связи с этим широко применяются средства, направленные на развитие анаэробных источников энергии. В этом возрасте определяется значительный прирост показателей специальной выносливости, проводится отбор в сборные команды юношей и юниоров.

2.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости от лыжных ботинок.

Общие требования безопасности

1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся СДЮШОР, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия лыжными гонками проводятся при температуре воздуха не ниже – 20 градусов с ветром не более 1,5 – 2м/с.
3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
4. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
3. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

Требования безопасности во время занятий

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
2. Выходить на лыжню или заходить в помещение только при участии или с разрешения тренера-преподавателя. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
3. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.
4. Соблюдать интервал при движении на лыжах 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м.
5. При спусках с горы не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
6. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
7. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, администрации спортивной школы и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Снять лыжи и спортивную форму.
3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
4. Тщательно вымыть лицо и руки мылом, или принять душ.
5. Покидать место соревнований обучающимся только после разрешения тренера-преподавателя.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

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

Главной задачей в воспитательной работе с юными спортсменами является воспитание моральных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость), чувства коллективизма, трудолюбия. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда для этого можно использовать и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

Воспитательные средства могут быть следующие:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя,
- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества,
- дружный коллектив, сплоченный единством целей,
- система морального стимулирования,
- наставничество опытных спортсменов,
- бережное, вдумчивое отношение к традициям.

Основными воспитательными мероприятиями можно считать следующие:

- введение ритуала торжественного приема вновь поступивших в школу, проводы выпускников,
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение,
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся,

- торжественное чествование победителей соревнований,
- систематическое освещение спортивных событий в стране и мире, информация о достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах в лыжном спорте.
- встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, интересными людьми,
- оформление стендов и газет с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения обучающихся,
- проведение тематических бесед, диспутов, праздников,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки,
- активное привлечение обучающихся к общественной работе, трудовые сборы и субботники,
- взаимосвязи с общеобразовательными школами, ВУЗами.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, которое должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них – *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно, их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Ведущий беседы должен обеспечить активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе (группе), она дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и уточнения их. Тренер-преподаватель, руководя дискуссией, направляя ее, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Многопланово связаны с методами убеждения методы приучения. В центре данной группы методов находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Наиболее концентрированно они проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Например, требования тренера-преподавателя в процессе тренировки не могут быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать и вести себя корректно. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, признанной необходимостью.

Следующая методическая форма – *поручение*. Тренер-преподаватель должен давать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся к тренировочному процессу и к не тренировочной деятельности. Поручения должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение.

Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена, поощрение должно быть понято и поддержано коллективом (группой).

Одним из методов воспитания является наказание, используя его, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, наказанный спортсмен или коллектив должны ясно понимать причину порицания, не применять наказание трудом, не наказывать весь коллектив (группу, команду), санкции должны соответствовать уровню развития личности. В практике СДЮСШОР могут применять такие виды наказаний как замечание, порицание со стороны тренера-преподавателя, группы, выговор, отстранение от тренировки или участия в соревнованиях. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определить комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Особо важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Основным методом воспитания волевых качеств, спортивного характера является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Спортсмен должен понимать как ближайшие задачи, так и перспективные цели тренировок; тренер должен планировать занятия не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценивать каждое занятие, вести учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Систематическое выполнение тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками воспитывает спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей.

Особое место в воспитательной работе с лыжниками должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на трассе и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать лыжников не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в группе. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываниями спортсменов во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

3.1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>
1	Проведение групповых собраний с обучающимися: организационное - цели, задачи, режим тренировок – «Трудолюбие и дисциплина – основы не только спортивных побед»; информация о СДЮСШОР № 1 (структура школы, администрация, программы подготовки, этапы и периоды спортивной подготовки и т.п.). Информации о сайте школы (раздать визитки).	Сентябрь
2	Презентации школы на внутришкольных мероприятиях; распространение буклета с информацией о школе; День открытых дверей – приглашение родителей в школу, предоставление информации об истории и достижениях школы, программный материал; Проведение мастер класса спортсменами высокого класса из числа спортсменов школы для вновь поступивших детей и их родителей.	В течение года
3	Участие в традиционных массовых праздничных мероприятиях в честь Дня города. Беседа – «Родной город, история, любимые места»	Июнь
4	Участие в акции «Образование всем детям» (профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних) – Информация об учреждениях дополнительного образования; беседы в группах на тему профилактики правонарушений и ответственности (наказаний) за проступки. Подготовка фотоотчёта о мероприятиях.	1 сентября - 15 октября

5	Выявление фактов наличия в группе, занимающихся, требующих особого внимания, находящихся в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Сбор сведений о детях этой категории - обсуждение вопросов их воспитания на тренерском совете. Индивидуальные беседы с детьми, находящимися в ТЖС.	Сентябрь Октябрь
6	Беседа: «Этический кодекс спортсмена», дружба в коллективе и борьба на спортивных соревнованиях.	Октябрь
7	Ознакомление занимающихся с Государственными символами России, символикой города Тольятти и Самарской обл. Разучивание слов Гимна России	Октябрь
8	4 ноября «День народного единства» - Всероссийский праздник, его характеристика и значение.	Ноябрь
9	Участие в акции «Защита» и «Правовое просвещение» - повышение правовой культуры детей и подростков, – беседы в группах на тему права и обязанности ребенка в семье, информация о телефонах доверия для обращения детей и подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях – «Как бы поступил ты?». Распространение среди родителей занимающихся «Памятки родителям от ребёнка – прислушаемся к советам своих детей» и памятки «Внешние поведенческие признаки ребёнка, находящегося в социально опасном положении». Беседа о правилах поведения при попытках совершения в отношении занимающихся противоправных деяний.	Ноябрь
10	Собрание группы: объявление списка спортсменов, вошедших в состав сборной школы для участия в Первенстве города Тольятти, первенстве Самарской области, информация об этом соревновании.	Ноябрь
11	Оформление поздравительных открыток в честь Дня матери - 24 ноября; Беседы в группах на тему: Самый родной человек на свете.	20-24 ноября
12	Спортивная форма и обувь. Эстетика спортивной формы. Для чего нужны номера участникам соревнований.	Ноябрь
13	Награждение лучших спортсменов школы по итогам года	Апрель
14	В рамках всероссийской акции «Я выбираю спорт!» беседы, конкурсы, презентации, катание группы на лыжах, коньках, посещение бассейна и т.п. и беседа о здоровом образе жизни – «Чем грозят людям вредные привычки»	Январь
15	Зимнее всероссийское физкультурно-массовое мероприятие «Льжня России» - информация о мероприятии, участие	Февраль
16	Организация и проведение мероприятий по поздравлению родителей занимающихся с Днём защитника Отечества – 23 февраля (письма, открытки, СМС, по телефону)	20-23 февраля
17	Организация и проведение мероприятий по поздравлению родителей занимающихся с Международным женским днём 8 Марта (письма, открытки, СМС, по телефону)	Март
18	Беседы в группах: ценность положительных моральных качеств человека, «Других не зли, и сам не злись! МЫ – гости в этом мире...»	Март
19	Беседы в группах на тему: - Спортивная символика, девизы и т.п. - Разработка девизов групп, символики и т.п.	Март
20	Всемирный День здоровья – 7 апреля Прогулка в лесопарковой зоне, посещение аттракционов беседа – «Береги здоровье смолоду», «Элементарные правила гигиены – залог здоровья», о безрассудном использовании чужих кружек, ложек...	4-9 апреля
21	Беседы о том, как совместить подготовку к экзаменам, зачётам с тренировками «Я – справлюсь!»	Апрель
22	Участие в митинге в честь Дня Победы в Великой Отечественной войне. Информация о празднике.	4-9 мая
23	Профессиональная ориентация занимающихся, Беседа о ВУЗах, колледжах спортивной направленности «Куда пойти учиться» Консультативная помощь спортсменам в выборе профессии.	Май

24	Конкурсы: «Знатоки лыжных гонок», спортивные фирмы, спортивный стих, песня, девиз группы, эмблема группы и другие. Поощрение победителей.	Май
25	12 июня - «День России» беседы в группах, информация о празднике, его характеристика, значение.	1-12 июня
26	Проведение церемоний присвоения спортивных разрядов и званий, поздравления занимающихся со спортивными достижениями, с личными рекордами. Подготовка фото отчёта о мероприятиях.	Июнь
27	Беседы, конкурсы, презентации, прогулки в лесопарковой зоне и т.п. и беседа о здоровом образе жизни – «Разрушающая сила алкоголизма, курения, наркомании», «Сегодняшние поступки – фундамент будущего»	Июнь
28	Беседы в группах на тему: День памяти и скорби по погибшим в ВОВ - 22 июня	20-22 июня
29	Всероссийский Олимпийский день. Информация. Конкурс рисунков.	23-29 июня
30	Организация посещений театров, музеев, выставок, цирка, дельфинария и т.п.	1 раз в квартал
31	День именинников. Традиционные поздравления с Днём рождения спортсменов групп	1 раз в месяц
32	Оформление фотоальбомов в группах	1 раз в квартал
33	Организация встреч занимающихся с выпускниками школы, с известными лыжниками города, области, ветеранами спорта.	По планам тренеров
34	Оформление школьного информационного фотоальбома, фото стендов о проведенных мероприятиях, с поздравлениями спортсменов, тренеров	1 раз в квартал
35	Освещение в СМИ, на сайте школы информации воспитательного характера, размещение материалов, пропагандирующих здоровый образ жизни, лыжные гонки, СДЮСШОР № 1, о наборе в школу и т.д.	В течение года
36	Организация и проведение городских и внутришкольных физкультурно-спортивных мероприятий	Согласно календарному плану

3.2. ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Работа с обучающимися

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1	Итоги поступления выпускников в учреждения профессионального образования.	В течение года
2	Использование стенда информационных материалов «Куда пойти учиться» (в СДЮСШОР № 1).	В течение года
3	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта ТГУ.	Март
4	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта ТСПК.	Апрель
5	Трудоустройство обучающихся 14-17 лет по программе профессионального обучения и дополнительного создания рабочих мест по специальности спортсмен-инструктор.	Июнь Июль Август
<i>Работа с педагогическими кадрами</i>		
1	Постоянное знакомство педагогов с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации.	В течение года
2	Контроль и анализ состояния профориентационной работы в спортивной школе.	В течение года
3	Взаимодействие школы с Молодежной биржей труда, по вопросам профориентации с обучающимися.	В течение года
4	Индивидуальные консультации для тренеров-преподавателей по вопросам организации профориентационной работы в спортивных группах.	В течение года
<i>Работа с родителями</i>		
1	Общешкольные родительские собрания:	В течение

	«Как правильно выбрать профессию. Рынок труда спортивных профессий», «Куда пойти учиться».	года
2	Индивидуальные консультации по выбору профессии.	В течение года

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Нормативы для зачисления в группу базового уровня 1 года обучения (БУ-1)

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
		БУ-1				БУ-1			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров с высокого старта	-	-	-	-	6,0	6,1	6,2	6,3 и более
	Бег 60 метров с высокого старта	10,6	10,7	10,8	10,9 и более	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места	155	150	145	144 и менее	145	140	135	134 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	14	12	10	9 и менее	9	7	5	4 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	18	16	15	14 и менее	14	12	10	9 и менее

Примечание: 10-11 баллов – зачисление в группу предпрофессиональной подготовки.

Нормативы для сдачи КПН по окончании базового уровня (БУ-1, БУ-2, БУ-3, БУ-4, БУ-5, БУ-6)

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ							
		БУ-1				БУ-2			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 60 метров с высокого старта	10,5	10,6	10,7	10,8 и более	10,4	10,5	10,6	10,7 и более
	Прыжок в длину с места	160	155	150	149 и менее	165	160	155	154 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	15	13	11	10 и менее	16	14	12	11 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	20	18	16	15 и менее	21	19	17	16 и менее
Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ							
		БУ-3				БУ-4			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 60 метров с высокого старта	10,3	10,4	10,5	10,6 и более	10,2	10,3	10,4	10,5 и более
	Прыжок в длину с места	170	165	160	159 и менее	175	170	165	164 и менее

	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	17	15	13	12 и менее	18	16	14	13 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	22	20	18	17 и менее	23	21	19	18 и менее
Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ							
		БУ-5				БУ-6			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 60 метров с высокого старта	10,1	10,2	10,3	10,4 и более	10,0	10,1	10,2	10,3 и более
	Прыжок в длину с места	180	175	170	169 и менее	185	180	175	174 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	19	17	15	14 и менее	20	18	16	15 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	24	22	20	19 и менее	25	23	21	20 и менее

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ							
		БУ-1				БУ-2			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров с высокого старта	5,9	6,0	6,1	6,2 и более	5,8	5,9	6,0	6,1 и более
	Прыжок в длину с места	150	145	140	139 и менее	155	150	145	144 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	10	8	6	5 и менее	11	9	7	6 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	15	13	11	10 и менее	16	14	12	11 и менее
Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ							
		БУ-3				БУ-4			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров с высокого старта	5,7	5,8	5,9	6,0 и более	5,6	5,7	5,8	5,9 и более
	Прыжок в длину с места	160	155	150	149 и менее	165	160	155	154 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	12	10	8	7 и менее	13	11	9	8 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	17	15	13	12 и менее	18	16	14	13 и менее

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ							
		БУ-5				БУ-6			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров с высокого старта	5,5	5,6	5,7	5,8 и более	5,4	5,5	5,6	5,7 и более
	Прыжок в длину с места	170	165	160	159 и менее	175	170	165	164 и менее
	Сгибание и разгибание рук (отжимание)	14	12	10	9 и менее	15	13	11	10 и менее
	Поднимание туловища до касания бедер	19	17	15	14 и менее	20	18	16	15 и менее

4.2. ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ОСВОЕНИЯ ТЕОРИИ

Тест «Лыжная подготовка» 1

- Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**

А. длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 Б. длина палок равна росту лыжника
 В. длина палок немного больше роста лыжника
- Укажите правильный вариант держания лыжной палки**

А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
 Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 В. правильны оба варианта
- Перечислите основные способы передвижения на лыжах**

А. классический и коньковые стили передвижения
 Б. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 В. переходы с одного лыжного хода на другой
- Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**

А. может не уступать лыжню
 Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
- Самый простой способ торможения на лыжах:**

А. «плугом»
 Б. «на параллельных лыжах»
 В. «полуплугом»
- При обгоне лыжника подают сигнал:**

А. свистком
 Б. голосом
 В. касанием палкой
- Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:**

А. попеременный двухшажный

Б. одновременный одношажный

В. одновременный двухшажный

8.

Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

А. армрестлинг

Б. биатлон

В. бобслей

9.

В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

А. общий

Б. одиночный или парный

В. групповой

10.

Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

А. быстроту

Б. силу

В. выносливость

11.

На лыжи для классического хода парафин наносят

А. на колодку лыжи

Б. на концы лыж

В. на всю скользящую поверхность

12.

Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)

А. лыжные гонки

Б. биатлон

В. фристайл

13.

Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей

А. защищать лыжи от механических повреждений

Б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом

В. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

14.

Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

А. на крупнозернистом снеге

Б. на свежавыпавшем снеге

В. на падающем снеге

15.

Биатлон – это:

А. скоростной спуск на лыжной доске;

Б. прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В. лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

16.

В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

А. Норвегии

Б. Франции

В. Финляндии

17.

Как называются стойки спусков со склона

А. высокая, средняя, низкая

Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе

В. глубокая, низкая, прямая

18.

Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

А. «лесенкой»

- Б. «елочкой»
- В. беговым шагом

19.

Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- А. коньковый
- Б. классический
- В. четырехшажный

20.

Сноуборд – это:

- А. скоростной спуск на лыжной доске
- Б. прыжки с трамплина с элементами акробатики
- В. 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

- А. длина палок равна росту лыжника
- Б. длина палок несколько превышает рост лыжника
- В. длина палок на 20 см меньше роста лыжника

2.

Укажите правильный вариант держания лыжной палки

- А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
- Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
- В. правильны оба варианта

3.

Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- А. попеременный четырехэтажный ход
- Б. попеременный двухшажный ход
- В. попеременный четырехшажный ход

4.

При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо

- А. на всю скользящую поверхность
- Б. на колодку лыжи
- В. только на концы лыж

5.

Биатлон относится к:

- А. санному виду спорта
- Б. конькобежному спорту
- В. лыжному виду спорта

6.

Определить на рисунке торможение «плугом»:

- А. V
- Б. \
- В. =

7.

Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей

- А. защищать лыжи от механических повреждений
- Б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- В. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

8.

Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- А. на крупнозернистом снеге

Б. на свежеснежавшем снеге

В. на падающем снеге

9.

Фристайл – это:

А. скоростной спуск на лыжной доске;

Б. прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В. гонки с преследованием без применения лыжных палок.

10.

В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

А. Норвегии

Б. Франции

В. Финляндии

11.

Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности называют:

А. голкипер

Б. гандикап

В. предварительный старт

12.

Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

А. нет, обязан уступить в любом случае

Б. можно

В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

13.

В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

А. касанием рукой лыжника

Б. наездом на пятки лыж соперника

В. голосом

14.

Основой техники попеременного двухшажного хода является...

А. широкий скользящий шаг

Б. попеременная работа палками

В. сильное отталкивание ногой

15.

Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

А. незаконченный толчок ногой

Б. двухопорное скольжение

В. незаконченный толчок рукой

16.

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

А. может не уступать лыжню

Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

17.

Самый удобный способ подъема наискось:

А. «елочка»

Б. «лесенка»

В. «полуелочка»

18.

Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

А. основная

Б. высокая

В. низкая

19.

Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- А. коньковый
- Б. классический
- В. четырехшажный

20.

Укажите способ поворотов в движении

- А. упором, нажимом, разворотом, прыжком
- Б. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах
- В. 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?

- А. плугом
- Б. торможение падением
- В. боком

2.

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

- А. елочкой
- Б. лесенкой

3.

Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

- А. только одиночным
- Б. только общим
- В. одиночным, парным и общим

4.

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

- А. коньковый
- Б. классический

5.

Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- А. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- Б. эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- В. длина лыж не имеет значения

6.

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

- А. нет
- Б. да

7.

Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- А. нет, обязан уступить в любом случае
- Б. можно
- В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

8.

Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- А. попеременный четырехэтажный ход
- Б. попеременный двухшажный ход
- В. попеременный четырехшажный ход

9.

Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

- А. 1984

Б. 1878

В. 1956

10.

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

А. может не уступать лыжню

Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

В. 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?

А. Франция, Бельгия, Германия

Б. Швеция, Норвегия, Финляндия

В. Англия, Италия, Испания

2.

В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

А. 1956г, Италия

Б. 1924г, Франция

В. 1952г, Норвегия

3.

Самый распространенный лыжный ход:

А. попеременный двухшажный

Б. попеременный четырехшажный

В. одновременный бесшажный

4.

Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

А. коньковый

Б. классический

В. четырехшажный

5.

В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

А. слалом, лыжные гонки

Б. прыжки с трамплина, биатлон

В. лыжные гонки, прыжки с трамплина

6.

Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной?

А. 70

Б. 50

В. 40

7.

Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной?

А. 30

Б. 50

В. 40

8.

Название лыжных ходов (попеременный или одновременный) даны по работе:

А. ног

Б. туловища

В. рук

9.

При передвижении на лыжах применяют одновременный:

А. двухшажный

Б. трехшажный

В. четырехшажный

10.

Обучение передвижению на лыжах начинают с:

А. поворота на месте

Б. подъемов и спусков

В. ступающего и скользящего шага

11.

Самый удобный способ подъема наискось:

А. «елочка»

Б. «лесенка»

В. «полуелочка»

12.

Выбор способа подъема в гору зависит от:

А. крутизны склона

Б. длины палок

В. длины лыж

13.

Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

А. «лесенкой»

Б. «елочкой»

В. беговым шагом

14.

Определить на рисунке торможение «плугом»:

А. V

Б. | \

В. =

15.

Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

А. армреслинг

Б. биатлон

В. бобслей

16.

Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности называют:

А. голкипер

Б. гандикап

В. предварительный старт

17.

Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

А. нет, обязан уступить в любом случае

Б. можно

В. в случае, если до финиша остается 200 м и менее

18.

В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

А. касанием рукой лыжника

Б. касание палкой лыж соперника

В. голосом

19.

Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

А. одиночным

Б. парным

В. общим

20.

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

А. коньковый

Б. классический

21.

Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

А. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

Б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

В. длина лыж не имеет значения

22.

Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

А. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе

Б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе

В. одинаковые по высоте как и в классике

23.

Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

А. увеличить скорость

Б. сохранить скорость

В. сохранить равновесие

24.

В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

А. впереди креплений

Б. на уровне креплений

В. позади креплений

25.

Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

А. попеременный двухшажный ход

Б. попеременный четырехшажный ход

В. одновременный бесшажный ход

26.

В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

А. общий

Б. одиночный или парный

В. групповой

27.

Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

А. быстроту

Б. силу

В. выносливость

28.

По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

А. физические упражнения ациклического характера

Б. комбинированные физические упражнения

В. 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 ... году.
А. 1956г. (Кортина д'Ампеццо – Италия);
Б. 1960г. (Скво-Вэлли-США);
В. 1976г. (Инсбрук- Австрия).
2.
Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала на VII Олимпийских играх.
А. Раиса Ерошина;
Б. Алевтина Колчина;
В. Любовь Баранова (Козырева).
3.
Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...
А. ног;
Б. туловища;
В. рук
4.
Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
А. в длине скользящего шага.
Б. в маховом выносе ноги.
В. в работе рук.
5.
Основой техники попеременного двухшажного хода является...
А. широкий скользящий шаг;
Б. попеременная работа палками;
В. сильное отталкивание ногой.
6.
Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
А. незаконченный толчок ногой;
Б. двухопорное скольжение;
В. незаконченный толчок рукой.
7.
Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...
А. $-4^{\circ} \dots -7^{\circ} \text{C}$;
Б. $-10^{\circ} \dots -12^{\circ} \text{C}$;
В. $-14^{\circ} \dots -16^{\circ} \text{C}$.
8.
К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?
А. потере равновесия при скольжении;
Б. укорочению скользящего шага;
В. 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.
В. незаконченный толчок палками.
10.
К попеременным ходам относится...
А. бесшажный ход;
Б. одношажный ход;
В. двухшажный ход.

11.

К одновременным ходам относится...

- А. двухшажный ход;
- Б. трехшажный ход;
- В. четырехшажный ход.

12.

Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

- А. попеременный двухшажный ход;
- Б. одновременный бесшажный ход;
- В. одновременный одношажный ход.

13.

Выбор способа подъема в гору зависит от...

- А. крутизны склона;
- Б. длины палок;
- В. длины лыж

14.

Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25%?

- А. одновременный бесшажный.
- Б. одновременный одношажный.
- В. попеременный двухшажный.

15.

При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- А. сгибание ног в коленях;
- Б. чрезмерный наклон туловища вперед;
- В. выставление вперед одной лыжи;

16.

Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?

- А. низкая.
- Б. средняя.
- В. высокая.

17.

Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

- А. упором.
- Б. переступанием.
- В. плугом.

18.

В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- А. присесть и упасть вперед по ходу спуска.
- Б. присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
- В. 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?

- А. торможение палками сбоку.
- Б. глубокий присед.
- В. выставление палок кольцами вперед.

20.

Основным методом развития выносливости у лыжника является...метод тренировки.

- А. повторный;
- Б. интервальный;
- В. равномерный

21.

Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- А. время поведения занятий;

Б. температуру воздуха и наличие ветра;

В. рельеф местности

22.

Причиной потертости ноги чаще всего бывает...

А. тесная обувь;

Б. длительное передвижение;

В. усталость

23.

Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

А. снегопад.

Б. усталость.

В. повышенная температура тела.

24.

В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

А. касанием рукой лыжника;

Б. касанием палкой лыж соперника;

В. голосом

25.

Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...

А. сойти с лыжни одной лыжей;

Б. сойти с лыжни обеими лыжами;

В. остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

26.

Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

А. гимнастика.

Б. волейбол.

В. лыжные гонки.

Оценивание: «5» - 26-24 правильных ответов

«4» - 23-19 правильных ответов

«3» - 18-13 правильных ответов

«2» - 12 и ниже правильных ответов

4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Основные требования к контролю:

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

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

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

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

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.1 данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовки.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

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

Техника выполнения упражнений

Прыжок в длину с места

Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляются 2 попытки.

Бег 30 метров, 60 метров

Выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Подъем туловища из положения «лежа на спине»

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями бедер в одной попытке без учета времени.

Отжимания от пола

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора руками на полу, руки на ширине плеч. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело, коснувшись грудной клеткой до специальной платформы, фиксируя это положение на 0,5 сек. После чего, напрягая тело, разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании»,
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939,
3. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №731 (ред. 07.03.2019),
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденный приказом Министерства спорта России от 20.03.2019г. № 250,
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).

Учебно-методическая литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000,
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977,
3. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005,
4. Лыжный спорт/под ред.В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989,
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986,
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990,
7. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976,
8. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов. Издательство «Физическая культура», 2005,
9. Теория и методика физического воспитания/под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990,
10. Физиология спорта/под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001,
11. Физическое воспитание: Учебник/под ред. В.А.Головина, В.А. Масляка, А.В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1993.

Интернет-ресурсы:

1. www.flgr.ru – Федерация лыжных гонок России,
2. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта России,
3. минобрнауки.рф – Министерство образования и науки РФ,
4. www.skisport.ru – журнал «Лыжный спорт».
5. www.mstm.samregion.ru – Министерство спорта Самарской области