

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЮЦ «СПАРТАК»

Принята на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказ МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
от «14» сентября 2021 г. № 75

«

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

*Углубленный уровень
(срок реализации 8 лет)*

Разработана
Тренер - преподаватель
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
Антипов А.В.

Рецензент:
заместитель директора МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак» – Сафронова О.А.

г. Богородск
2021 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План учебного процесса.

Календарный учебный график базового уровня

Расписание учебных занятий

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.2. Рабочие программы по предметным областям

3.3. Объемы учебных нагрузок

3.4. Методические материалы

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения программы).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «лыжные гонки» для Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Спартак» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Основные цели и задачи Программы.

Данная программа направлена на:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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

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

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших

спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Основными **формами** учебного процесса являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся.

**Минимальный возраст детей и минимальный количественный состав
для зачисления на обучение по Программе**

| Этапы | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
|---------------------|-------------------------------------|---|---|----------------------------------|
| Базовый уровень | До 3 лет | 9 | 12-15 | 20-25 |
| Углубленный уровень | Начальная специализация 2 года | 11 | 10-12 | 14 |
| | Углубленная специализация 3 года | 13 | 8-10 | 12 |

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников гонщиков подразделяется разделить на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация).

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного

периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годового цикла тренировки.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной Программы).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Планируемые результаты освоения образовательной Программы обучающимися

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

обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры;

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

обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

судейская подготовка;

спортивное и специальное оборудование. Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения

соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня: 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 избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

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 избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Таблица 2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
|-------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 1.3. | Вид спорта | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |

Таблица 3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | |
|-------|---|--------------|-----|
| | | 1 | 2 |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 15% | 15% |
| 1.3. | Вид спорта | 30% | 30% |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 20% | 20% |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.1. | Судейская подготовка | 15% | 15% |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 10% | 10% |

План учебного процесса на 42 недели

| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
|-----------|--|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Общий объем часов | 2604 | | | | | | 252 | 252 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 504 |
| 1. | Обязательные предметные области | 2134 | | | 2134 | | | 216 | 216 | 216 | 216 | 289 | 289 | 314 | 378 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 264 | | 264 | | | | 26 | 26 | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 | 50 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 668 | | | 668 | | | 78 | 78 | 78 | 78 | 102 | 102 | 76 | 76 |
| 1.3. | Вид спорта | 1031 | | | 1031 | | | 112 | 112 | 112 | 112 | 153 | 153 | 126 | 151 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 185 | | | 185 | | | - | - | - | - | - | - | 84 | 101 |
| 2. | Вариативные предметные области | 470 | | | 470 | | | 36 | 36 | 36 | 36 | 47 | 47 | 106 | 126 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 238 | | | 238 | | | 36 | 36 | 36 | 36 | 47 | 47 | - | - |
| 2.2. | Судейская подготовка | 140 | | | 140 | | | - | - | - | - | - | - | 64 | 76 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 92 | | | 92 | | | - | - | - | - | - | - | 42 | 50 |
| 3 | Теоретические занятия | 264 | | 264 | | | | 26 | 26 | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 | 50 |
| 4 | Практические занятия | 2340 | | | 2340 | | | 226 | 226 | 226 | 226 | 302 | 302 | 378 | 454 |
| 5 | Самостоятельная работа | 138 | | | | | | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 | 30 |
| 6 | Аттестация | 20 | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 12 | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 8 | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |

Расписание учебных занятий на
2021-2022 учебный год

УТВЕРЖДЕН

Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»

от « 3 » сентября 2021 г. №

| Группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Педагогический работник (Ф.И.О.) |
|---------|-------------|---|--|------------------|-------------------------------------|
| БУ 1год | Понедельник | -Теоретические основы физической культуры и спорта - Вид спорта. | 15:00-15.30 15:30-16:30 | Стадион | Антипов А.В. |
| | Четверг | -Общая физическая подготовка. -Различные виды спорта и подвижные игры. | 15:00-15:45 15:45-16:30 | Стадион | |
| | Суббота | -Общая физическая подготовка. -Различные виды спорта и подвижные игры. | 15:00-15:45 15:45-16:30 | Стадион | |
| БУ 5год | Вторник | -Теоретические основы физической культуры и спорта - Вид спорта. | 15:00-15.30 15:30-16:30 | Стадион | Антипов А.В. |
| | Пятница | -Общая физическая подготовка. -Различные виды спорта и подвижные игры. | 15:00-15:45 15:45-16:30 | Стадион | |
| | Суббота | -Общая физическая подготовка. -Различные виды спорта и подвижные игры. | 15:00-15:45 15:45-16:30 | Стадион | |
| | Воскресенье | -Общая физическая подготовка. -Различные виды спорта и подвижные игры. | 15:00-15:45 15:45-16:30 | Стадион | |

Допустимые объемы основных средств подготовки (базовый уровень сложности)

| Показатели | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-------|------|------|------|---------|-------|------|------|------|
| | Год обучения | | | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100 | 2600 | 3400 | 3800 | 4400 | 1800 | 2200 | 2800 | 3200 | 3700 |
| | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Объем лыжной подготовки, км | 700 | 900 | 1300 | 1500 | 1800 | 600 | 700 | 1100 | 1300 | 1500 |
| | - 900 | - | - | - | - | - 700 | - | - | - | - |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 300 | 500 | 800 | 1000 | 1200 | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 |
| | - 400 | - 700 | - | - | - | - 300 | - 500 | - | - | - |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1100 | 1200 | 1300 | 1300 | 1400 | 1000 | 1100 | 1100 | 1100 | 1200 |
| | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 1200 | 1400 | 1400 | 1500 | 1600 | 1100 | 1200 | 1200 | 1300 | 1400 |

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков (углубленный уровень сложности)

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, Уд./мин |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|--------------|
| IV | максимальная | >106 | >185 |
| III | высокая | 91-105 | 175-184 |
| II | средняя | 76-90 | 145-174 |
| I | низкая | <75 | <144 |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1 Обязательные предметные области

«Теория и методика физической культуры и спорта»

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

Задачи предметной области:

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

Программный материал (базовый уровень)

- Тема 1. Вводное занятие.

Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося ДЮЦ. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в Центре. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

- Тема 2. История развития спорта. История развития спорта в Российской Федерации. Спортсмены в период Великой Отечественной войны. Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

- Тема 3. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

- Тема 4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Особенности развития видов спорта в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

- Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки:

- Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена спортсмена. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра.

- Тема 7. Значение самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

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

- Тема 8. Основы здорового образа жизни. Режим дня, закаливание организма Составление режима дня с учётом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

- Тема 9. Основы здорового питания. Особенности питания спортсмена.

- Тема 10. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мазь, одежда, обувь.

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 попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

- Тема 11. Передвижение по улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжным инвентарём и его хранение.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

- Тема 12. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей, подготовка лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при разных погодных условиях.

Программный материал (углубленный уровень)

- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
- Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.
- Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

- Этические вопросы спорта.
- Нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта «лыжные гонки», условия выполнения этих требований.

- Основы спортивного питания.
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние лыжных гонок на организм спортсмена.

- Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

- Тренажеры для подготовки лыжника-гонщика. Правила техники безопасности при работе на тренажерах.

«Общая физическая подготовка» (для базового уровня)

Общая физическая подготовка.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей и силовой выносливости.

- Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости.

- Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты.

- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

«Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня)

- Упражнения, развивающие общую выносливость.

- Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

- Упражнения для развития равновесия и координации движений.

- Упражнения для повышения скоростных возможностей.

Специальная психологическая подготовка. Специфика лыжных гонок способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитания воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

- *сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной деятельности;

- *специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания и психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его условий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапе углублённой подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, самостоятельности, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель которую тренер ставит перед спортсменом должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок направленных для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что ему ещё осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Для возможности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости, проводить тренировки в любую погоду. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающиеся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков) с различным качеством снежного покрова.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих

силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих их достижение, соответствующего успеха и причин, которые повлекли к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения даёт уверенность в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

«Вид спорта» (для базового уровня)

- Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».
- Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.
- Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.
- Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.
- Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом».
- Обучение поворотам на месте и в движении.

«Вид спорта» (для углубленного уровня)

Функциональная подготовка: совершенствование техники различных

физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений.

Средства и методы: шаговая имитация в пологие подъемы, бег, ходьба по слабопересеченной местности, смешанное передвижение -сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах.

Совершенствование техники и тактики:

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

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

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

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

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: передвижение без палок с акцентированным движением рук, передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с

повышенной интенсивностью, передвижение без палок в пологие подъемы и др.;

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

- Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов.

- Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении.

«Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

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

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, выбора профессий;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Ниже показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и

материально-технических условий организации.

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

Программный материал

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

3.1.2 Вариативные предметные области

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

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, футбол, лапта и др.
- сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика;
- выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно- двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу - навык солидарного действия.

«Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней)

- В состав этой предметной области входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики,

- акробатики, подвижные и спортивные игры.

- *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая -

- для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной(пятерной) прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее

универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Спортивные игры в условиях постоянно меняющейся ситуации, развивают ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на формирование навыков и коллективных действий, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

Спортивные и подвижные игры. Пионербол, волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание

через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации На спуске.

Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

1. Подбрасывание и ловля снежка.

1. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от

ЛЫЖНИ.

2. Прохождение ворот из лыжных палок.
3. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
4. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.
5. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.
6. Вращение руками вперёд и назад.
7. Метание в цель во время спуска.
8. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку»)

- «Мишка».

9. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

Для перекрёстной координации (в спортивном зале)

10. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

11. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

12. Стоя, ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

13. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.

14. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

15. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

«Инструкторская и судейская практика» (для групп углубленного уровня)

Цель - освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике.

Задачи предметной области:

-знание терминологии вида спорта;

-проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;

-навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки,

качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;

-судейство соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде;

-выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в

форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований, в качестве помощников тренеров и судей.

Программный материал:

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

- Подготовка трассы лыжных гонок.

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

- Особенности развития видов спорта в Российской Федерации.

«Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней)

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по спортивному и специальному оборудованию в лыжных гонках; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования лыжных гонках, а также по его ремонту и обслуживанию;

- применение обучающимися целевого подхода - умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения

конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий лыжной подготовкой.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1) Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается.

Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи - 30 мм.

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г. Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

2) Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

3) Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

4) Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста

спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничения относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет. Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины («лапки») с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

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

| № | Тема | Количество часов | | | | |
|---|--|------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Физиологические основы спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 6 | Питание спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Лыжный инвентарь, мази, парафины | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 8 | Основы техники лыжных ходов | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 9 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | Антидопинговые правила | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Основы совершенствования спортивного мастерства | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| | Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 34 |

Общая физическая подготовка

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.

Этап базовой подготовки

| № | Наименование тем | Год обучения | | | | | |
|---|--|--------------|----|----|----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | Часы в год | | | | | |
| 1 | Строевые упражнения | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 |
| 2 | Гимнастические упражнения для различных групп мышц | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 3 | Акробатические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 5 | Спортивные и подвижные игры | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| | Всего: | 78 | 78 | 78 | 78 | 102 | 102 |

Углубленный этап

| № п/п | Тематический раздел | Год обучения | |
|-------|--|--------------|----|
| | | 1 | 2 |
| | | Часы в год | |
| 1 | Гимнастические упражнения для различных групп мышц | 16 | 16 |
| 2 | Акробатические упражнения | 20 | 20 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 20 | 20 |
| 5 | Всего | 76 | 76 |

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет - 45 мин, 2*45 минут и 3*45 минут.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Учебная нагрузка

| Показатель учебной нагрузки | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
|---|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------|
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов) | 252 | 252 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 504 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 126 | 126 | 126 | 126 | 126 | 168 | 168 |

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача - сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков, до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вбывание

организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в ДЮОЦ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие

индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта лыжные гонки. согласно правилам приема обучающихся . Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта лыжные гонки.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические наблюдения позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во

время соревнований и т.п.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Причины возникновения травм в спорте:

- Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.
- Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.
- Неблагоприятные метеорологические условия.
- Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.
- Несоблюдение режима питания.
- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил)

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении;
 - при столкновении;
 - обморожение или переохлаждение;
 - потертости от лыжных ботинок;
 - травмы при неправильном выполнении упражнений, падения, ушибы при беге, подвижных игр, выполнении упражнений без разминки
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами вида спорта.

Требования безопасности перед началом занятия

- Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
- Провести целевой инструктаж обучающихся по правилам безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике и др., безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

Требования безопасности во время занятий

Провести разминку.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

Не кататься на тесных или свободных лыжных оотинках.

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

Кататься следует в одном направлении.

Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении - 8-10 м, при спусках - не менее 30 м).

Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.

Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и лыжи.

Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

- 1) Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи - 30 мм.

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г.
Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается). Прочностные свойства. Нет ограничений.

- 2) Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

- 3) Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

4) Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок. Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет.

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

5) Одежда. Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ. Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием спортсменов;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов «Лучший спортсмен» и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях,

необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

4.2. Профориентационная работа

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в различных секторах спортивного объекта. На каждое

занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

У обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру - преподавателю следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых и других упражнениях, будут не только тренер-преподаватель, но и сами занимающиеся. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической

работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Основные направления профориентационной работы

| | Разделы работы | Направленность | Мероприятия |
|---|---|--|---|
| 1 | Формирование общих представлений о современных профессиях | Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность | Информационно-образовательные: игровые. Тренинговые занятия. Творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий |
| 2 | Профессиональное самоопределение | Формирование базовых трудовых навыков | Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование. |
| 3 | Знакомство с содержанием профессий | Выявление профессиональных предпочтений | практике-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя. педагога дополнительного образования |
| 4 | Сопровождение профессионального выбора обучающихся | Определение сферы профессиональной деятельности. профессии, или варианта дальнейшего обучения | |

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

5.1.1. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения лыжных гонок.
3. Год включения лыжных гонок в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов международной федерации лыжных гонок.
5. Достижения лыжников России на мировой арене.
6. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее

количество людей.

7. Самые известные спортсмены в лыжных гонках.
8. Самые известные спортсмены-лыжники региона.
9. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
10. Спортивные мероприятия, проводимые на территории региона.
11. Принципы системы физического воспитания в РФ.
12. Виды техники лыжных ходов.
13. Виды соревнований.
14. Критерии допуска к соревнованиям.
15. Длительность гонок.
16. Требования к спортивной форме, инвентарю.
17. Инструментальная проверка инвентаря.
18. Правила разминки.
19. Понятие о процессе спортивной подготовки.
20. Взаимосвязь соревнований, тренировочных мероприятий и восстановления.
21. Формы организации тренировочного мероприятия.
22. Основные средства тренировочного мероприятия.
23. Понятие о гигиене и санитарии.
24. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
25. Жизненная емкость легких.
26. Правильный режим дня спортсмена.
27. Режим дня во время соревнований.
28. Принципы и правила закаливания.
29. Виды закаливания.
30. Медицинский контроль и самоконтроль.
31. Восстановительные мероприятия при занятиях по лыжным гонкам.
32. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
33. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия

их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

34. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.

35. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

36. Основные системы организма человека и их функции.

37. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях лыжным спортом.

38. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

39. Спортивные добавки в лыжных гонках. Разрешенные спортивные добавки.

40. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

5.1.2. Комплексы контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

Тестирование по ОФП

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводится 2 раза в год:

1. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. Прыжки в длину с места.

И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.

И. п. у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка;

4. Подтягивание на перекладине.

И. п. вис на перекладине, руки выпрямлены, хват сверху.

Максимальное число раз, подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах);

6. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу.

Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;

7. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);

8. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;

9. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);

И. п. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, подъем корпуса до вертикального положения.

10. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.

11. Метания на дальность

12. «Многоскоки» - 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год.

1. Бег на лыжах (классический или свободный стиль) (юноши и девушки)

2. Бег на лыжах классический стиль. (юноши 5,10 км и девушки 3,5 км.)

3. Бег на лыжах свободный стиль. (юноши 5,10 км и девушки 3,5 км.)

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого учебного года. По итогам мониторинга обучающийся переводится на следующий год обучения. В таблице представлены нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся согласно году обучения по программе.

| | Упражнения Юноши | Базовый уровень сложности | | | | | Углубленный уровень сложности | |
|---|--|---------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|
| | | 1 год об. (ЭНП1) | 2 год об. (ЭНП2,3) | 3 год об. (ТЭ1) | 4 год об. (ТЭ2) | 5-6 год об. (ТЭ3) | 1 год об. (ТЭ4) | 2 год об. (ТЭ5) |
| | Общая, специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Тройной прыжок | | | | | | | |
| 2 | Бег 60 м | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 140 | 150 | 170 | 180 | 195 | 210 | 225 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине | | | | | | | |
| 5 | Бег 1000 м | | | 3,45 | 3,30 | 3,20 | 3,10 | 3,05 |
| 6 | Лыжи классический стиль 5 км | | | 21,00 | 19,50 | 18,40 | 17,30 | 16,00 |
| 7 | Лыжи классический стиль 10 км | | | 44,00 | 41,00 | 37,00 | 35,30 | 32,45 |
| 8 | Лыжи свободный стиль 5 км | | | 20,00 | 18,30 | 16,50 | 15,45 | 14,45 |
| 9 | Лыжи свободный стиль 10 км | | | 42,00 | 40,00 | 36,00 | 33,30 | 30,55 |

Нормативы по контрольным упражнениям для перевода и зачисления обучающихся

| № | Упражнения Девушки | Базовый уровень сложности | | | | | Углубленный уровень сложности | |
|---|--|---------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|
| | | 1 год об. (ЭНП1) | 2 год об. (ЭНП2,3) | 3 год об. (ТЭ1) | 4 год об. (ТЭ2) | 5-6 год об. (ТЭ3) | 1 год об. (ТЭ4) | 2 год об. (ТЭ5) |
| | Общая, специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Тройной прыжок | | | | | | | |
| 2 | Бег 60 м | 12,0 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 130 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине | | | | | | | |
| 5 | Бег 1000 м | | | 3,35 | 3,25 | 3,15 | 3,00 | 2,50 |
| 6 | Лыжи классический стиль 5 км | | | 15,20 | 13,50 | 13,00 | 12,00 | 10,30 |
| 7 | Лыжи классический стиль 10 км | | | 24,00 | 21,00 | 19,30 | 18,30 | 17,40 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8 | Лыжи свободный стиль 5 км | | | 14,30 | 12,50 | 11,00 | 10,30 | 9,45 |
| 9 | Лыжи свободный стиль 10 км | | | 23,30 | 21,30 | 19,20 | 18,10 | 17,00 |

5.1.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Цель контроля - оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Основные формы текущего контроля успеваемости:

- контрольные тренировки;
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

В ДЮЦ устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП; беседа по теоретической части программы

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании

учебного года в мае месяце.

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения решением Педагогического совета могут быть оставлены на повторный год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (уровень) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения программы, соответствующего году (уровню) обучения.

Итоговая аттестация - форма оценки знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП и беседы по теоретической части программы

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. 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 (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

Литература по виду спорта

1. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках. –М.,1991

2. Баталов А.Г. Правила соревнований по лыжным гонкам на 2001-2005 г.г. –М., 2001

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

4. Единая всероссийская спортивная классификация 1996-2000. –М., 1996

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдэшор.- Москва: Советский спорт, 2004
7. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). -М., 1988.
8. Лекарства и БАД в спорте/ под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе.- М.: Литтерра, 2003.
9. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
11. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2007. -136с.
12. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991
13. Раменская Т.И. Организация многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах. – М., 1989
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.,2001
15. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.,2000
16. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995.
17. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.,2010

Интернет ресурсы:

- 1.)www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.)www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.)минобрнауки.рф - министерство образования РФ
- 4.)<http://www.skisport.ru> - Журнал «Лыжный спорт»