

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНТАКТ»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
_____ С.В. Обухов
Приказ № 115 от 10.11.2015

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации Программы: 8 лет
Возраст обучающихся: 9-16 лет

Разработчик Программы: Куженова О.А.
заведующий отделом по ОМР, инструктор-методист
высшей квалификационной категории

Программа одобрена Педагогическим советом
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
(протокол от «1» сентября 2015 г. № 1)

**Новый Уренгой
2015**

I. Пояснительная записка

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду лыжные гонки, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и

формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.) относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 веков во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.

Стили передвижения

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

Классический стиль

К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл.

Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход

(применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°).

Основные виды лыжных гонок: соревнования с раздельным стартом; соревнования с общим стартом (масс-старт); гонки преследования (персьют, pursuit, система Гундерсена); эстафеты; индивидуальный спринт; командный спринт.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт». Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

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

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

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

- Приказа Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. № 1111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в лыжных гонках.

1.5. Программа разработана с учётом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта лыжные гонки, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки для лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап (начальной подготовки) в возрасте с 9 лет, составляет 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе составляет 16 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 3-х лет;
- 2 этап тренировочный – продолжительностью до 5-ти лет (с учетом того, что срок освоения программы на тренировочном этапе может быть увеличен на 1 год).

На 1 этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. При приеме на обучение по программе. Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема обучающихся, порядке и основании перевода, отчисления обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт», утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	1 год – 9 лет 2 год – 10 лет 3 год – 11 лет	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	4 год – 12 лет 5 год – 13 лет 6 год – 14 лет 7 год – 15 лет 8 год – 16 лет	10-12

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.7. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта лыжные гонки;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила проведения лыжных гонок; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики лыжных гонок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

1.8. Оценка качества образования по Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения, итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся», утверждаемом приказом Учреждения.

1.9. Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки ведется на русском языке.

II. Учебный план

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2. Общий график и ориентировочные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 8 лет							
1 этап – начальной подготовки			2 этап – тренировочный (этап спортивной специализации)				
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в неделю	9 часов в неделю	9 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	16 часов в неделю	18 часов в неделю	20 часов в неделю
252 ч	378 ч	378 ч	504 ч	588 ч	672 ч	756 ч	840 ч

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также

отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преимущества технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта лыжные гонки, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП), учебные дисциплины (далее - УД) и учебные мероприятия (далее - УМ):

- ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:
 - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- ПО 2. «Общая физическая подготовка»;
 - УД 2.1. «Общая физическая подготовка»;
- ПО 3. «Избранный вид спорта – лыжные гонки»:
 - УП 3.1. «Теория и методика лыжных гонок»;
 - УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»;
 - УД 3.3. «Соревновательная подготовка»;
 - УД 3.4. «Инструкторская и судейская практика»;
 - УМ 3.5. «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
 - УМ 3.6. «Медико-восстановительные мероприятия»;
- ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:
 - УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»;
- ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:
 - УД 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

ПО, УП, УД, УМ	Этапы Программы							
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
	Продолжительность освоения материала (в академических часах)							
ПО 1. Теория и методика ФКиС	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 1.1. Теория и методика ФКиС	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	6	8	8	12	16	22	24	24
ПО 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 2.1. Общая физическая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	134	202	190	224	262	310	330	330
ПО 3. Избранный вид спорта – лыжные гонки	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 3.1. Теория и методика лыжных гонках	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	3	3	3	5	8	10	10	12
УД 3.2. Специальная физическая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	34	72	72	121	134	148	172	242
УД 3.3. Тренировочные сборы	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	28	28	28	30	44	44	56	66
УД 3.4. Соревновательная подготовка	-	-	-	весь период обучения начиная с 4 года				
<i>в академических часах</i>	-	-	-	по календарю				
УД 3.5. Тренерская и судейская практика	-	-	-	весь период обучения, начиная с 4 года				
<i>в академических часах</i>	-	-	-	4	4	6	8	8
УМ 3.6. Контрольные испытания	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	2	2	2	4	4	6	8	8
УМ 3.7. Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	весь период обучения, начиная с 4 года				
<i>в академических часах</i>	-	-	-	8	10	10	12	12
ПО 4. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 4.1. Другие виды спорта и подвижные игры	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	2	2	2	4	4	6	10	10
ПО 5. Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 5.1. Техническая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	36	50	62	70	74	80	92	94
ПО 6. Тактическая, теоретическая и	+	+	+	+	+	+	+	+

психологическая подготовка								
УД 6.1. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	7	11	11	22	28	30	34	34
ИТОГО (в часах)	252	378	378	504	588	672	756	840

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта лыжные гонки и возрастных особенностей обучающихся.

2.2. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки приведены в таблице 4);

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111, учитываемые при реализации Программы)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
1	2	3	4	5
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Примерные объемы содержания и форм организации образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены в гистограмме 1.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта лыжные гонки в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.;

- тренерская и судейская практика.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 5.

Таблица 5. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы контроля
1	2	3	4
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция. Конкурс. Конференция	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей	Зачет. Тестирование
Общая физическая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
1	2	3	4

Специальная физическая подготовка	Специальное практическое занятие. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы. Контрольные и официальные соревнования	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей. Игровые и соревновательные упражнения	Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных соревнований. Зачет, тестирование
Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Товарищеские и официальные соревнования. Конкурсы, викторины	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод	Анализ индивидуальных результатов спортивной деятельности обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели.
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов	Выполнение нормативных требований
Тренерская и судейская практика	Тренировка. Соревнования различных уровней	Объяснительно-иллюстративный метод. Практика.	Зачет по основным правилам лыжных гонок. Оценка организационных способностей обучающихся

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающихся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, лыжных гонок, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые

вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающиеся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.1.1. Особенности реализации Программы на этапах.

На 1 этапе - начальной подготовки (НП).

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений; повышение уровня

физической подготовки на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники лыжных гонок; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лыжными гонками.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому новому элементу или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в соревнованиях с противником.

На 2 этапе – тренировочном этапе (ТЭ).

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала лыжных гонок; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться

постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники лыжных гонок. Основная задача формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных лыжников оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

3.1.2. Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические

занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Содержание работы по предметным областям на этапах в рамках Программы:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»</u>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе	1 этап (начальной подготовки)
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.
	2 этап (тренировочный этап)
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы философии и психологии в циклических видах спорта. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

ПО 2. «Общая физическая подготовка»:

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УД 2.1. «Общая физическая подготовка»</u> Занятия по общей физической подготовке строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия по ОФП может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нём чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	В состав ОФП входят: Строевые упражнения и команды для управления группой и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики; Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы; Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

ПО 3. «Избранный вид спорта – лыжные гонки»:

<p>Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p><u>УП 3.1. «Теория и методика лыжных гонок»</u></p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе</p>	<p>1 этап (начальной подготовки)</p> <p>Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях, обморожениях. Врачебный контроль и самоконтроль. Зарождение истории развития лыжных гонок. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях лыжными гонками. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>2 этап (тренировочный этап)</p> <p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).</p>
<p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p><u>УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»</u></p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика;</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;</p> <p>Предельное передвижение на лыжах не более 15 сек./60м/;</p> <p>Около предельное передвижение на лыжах</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 15 до 30-40 сек. /80-200м/, - от 40 сек, - до 1,5-2 мин. /200-400м/ ЧСС -200 уд/мин.; <p>Передвижение на лыжах с нагрузкой большой интенсивности /6-8мин./ дистанции: 500м, и до 1 км. ЧСС 180-200 уд/мин.</p> <p>Передвижение на лыжах с нагрузкой средней или умеренной интенсивности. ЧСС 160-180 уд/мин. Продолжительность движения не более 15 мин или пробегание коротких отрезков в режиме 10-30 сек. бега – 2 минуты отдых;</p> <p>Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок;</p>

	Имитационные упражнения на месте и в движении; Кросс по пересеченной местности.
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УД 3.3. Техническая подготовка
	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i>
	На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i>
	Применяется метод «лидирование» - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации 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 по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна

	совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УД 3.4. «Соревновательная подготовка» Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ и спортивной школы, в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта. Выполнение 3 юношеского разряда по лыжным гонкам
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i> Главная цель - достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.
Наименование и особенности учебного предмета/	УД 3.5. Инструкторская и судейская практика Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических

дисциплины/ мероприятия	занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	на данном этапе отсутствует
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i> Инструкторская практика: - составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, - разминки перед соревнованиями. - составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. - проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения, - проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Судейская практика: - судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, - помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах города - выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УД 3.6. Контрольные испытания по избранному виду спорта
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p>Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.</p> <p>Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).</p> <p>Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.</p>
Наименование и особенности	УД. 3.6. Медико-восстановительные мероприятия В начале и в конце учебного года все обучающихся проходят

учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	углубленное медицинское обследование. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i>
	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. В тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»</u>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	- 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

	<p>(с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>- 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.</p> <p>- Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Бег:</i> 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). 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, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.</p> <p><i>Прыжки:</i> через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p><i>Метания:</i> малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.</p> <p>- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p><i>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.</i> 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</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.</p> <p>Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.</p> <p>Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.</p> <p>Подводящие упражнения направленные на овладение «чувством лыж и снега»:</p> <p>Упражнения в движении; подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивости /равновесия/ на скользящей опоре;</p> <p>Изучение прохождения подъема: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» наискось, «подъем зигзагом», поворот переступанием, подъем прямо ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание палками.</p> <p>Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.</p> <p>Упражнения для овладения координацией движения в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Разучивание спусков с гор: в стойке отдыха, аэродинамической, наискось; Разучивание способов торможения: плугом, упором, падением; Способы поворотов в движении: переступанием, рулением в упоре, в плуге.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УД 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»
Содержание	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>

<p>осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>- <i>Технико-тактическая подготовка.</i> Основными задачами на всех этапах являются: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.) Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта – лыжных гонок и горнолыжного спорта, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств, выносливости. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов.</p> <p>- <i>Психологическая подготовка.</i> Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости</p>
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий лыжными гонками могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по лыжным гонкам допускаются лица с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия лыжными гонками можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий лыжными гонками занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале и лыжной трассе:

Спортивный зал:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале или на лыжной трассе начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких моральных качеств;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала и лыжной трассы во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы

ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала, трассы;

- проветрить спортивный зал, трассу;

- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 6.

Таблица 6. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этапы и годы образовательного процесса по Программе							
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6	7
Общее количество часов в год	252	378	378	504	588	672	756	840
Общее количество тренировок в год	126	168	168	168	210	252	252	294

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года 2 этапа Программы проводятся классификационные соревнования.

- Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта Лыжные гонки в соответствии с требованиями и уровнем, соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в апреле последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и лыжных гонок в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в организации в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 7.

Таблица 7. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе							
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	4	12/4	12	12/4	12/4	12/4	12	12
Классификационные соревнования				весь период по отдельному графику				
Промежуточная аттестация			апрель					
Итоговая аттестация (экзамен)								май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

4.2.1. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,8 с	Бег 30 м	не более 6,0 с
	Бег 60 м	не более 10,7 с	-	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	Прыжок в длину с места	не менее 155 см
	Метание теннисного мяча с места	не менее 18 м	Метание теннисного мяча с места	не менее 14 м

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта лыжные гонки; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о спортивном инвентаре; правила проведения соревнований; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

Таблица 9. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта лыжные гонки (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов

4.2.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблицах 10 и 11.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 100 м	не более 15,3 с	Бег 60 м	не более 10,8 с
	Бег 60 м	не более 10,7 с	-	-
Скоростно-	Прыжок в длину с	не менее 190	Прыжок в длину с	не менее 167

силовые качества	места	см	места	см
Выносливость	Бег 1000 м	не более 3 мин 45 сек	Бег 800 м	не более 3 мин 35 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	не более 21 мин 00с	Лыжи, классический стиль 3 км	не более 15 мин 20 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	не более 44 мин 00 с	Лыжи, классический стиль 5 км	не более 24 мин 00 с
	Лыжи, свободный стиль 5 км	не более 20 мин 00 с	Лыжи, свободный стиль 3 км	не более 4 мин 30 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	не более 42 мин 00 с	Лыжи, свободный стиль 5 км	не более 23 мин 30 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта лыжные гонки в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по лыжным гонкам; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Таблица 11. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта лыжные гонки (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае, если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой

аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме. Дополнительное требование для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, на этап совершенствования спортивного мастерства – сдача нормативов на присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. К. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
5. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
8. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
9. Лыжный спорт/Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
11. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности

- тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
12. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
 13. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
 14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
 15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
 16. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
 17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
 18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
 19. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
 20. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
 21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
 22. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
 23. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
 24. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
 25. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
 26. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
 27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
 28. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
 29. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
 30. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
 31. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
 32. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.

33. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
34. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации лыжных гонок России - <http://www.flgr.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru;);
- Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php;
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>.
- Официальный сайт Зимних Олимпийских видов спорта <http://www.olymps.ru/>
- Официальный сайт ассоциации лыжных видов спорта России <http://www.rsaski.ru/>
- Официальный сайт журнала «Лыжный спорт» <http://www.skisport.ru/>

