**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Знаменская детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрена и Утверждена приказом МБОУ ДО

утверждена на заседании «Знаменская ДЮСШ» от 30.08.2019 г. № \_\_

педагогического совета от 30.08.2019 г. Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол № 1 Ковешников В.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ:**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

**Срок реализации – 8 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики программы: | Крюкова О.О., заместитель директора по УВРКуцев В.Н. - тренер-преподаватель |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Рецензенты программы: Чемёркина А.Г. – заместитель директора по УВР ДЮСШ №2 г.КотовскКовешников В.А. – директор МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» |
|  | **р.п. Знаменка, 2019** |
|  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка ………………………………………… 2
2. Учебный план …………………………………………………….10

2.1 Календарный учебный график ……………………………………...10

2.2 План учебного процесса ………………………………………….…13

2.3 Расписание учебных занятий …………………………………..13

1. Методическая часть ……………………………………………..14

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям ……..14

3.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта …….. 14

3.1.2 Общая физическая подготовка 15

3.1.3 Специальная физическая подготовка …………………………….. 17

3.1.4 Вид спорта …………………………………………………………. 18

3.1.5 Основы профессионального самоопределения ………… ….20

3.1.6 Судейская практика ……………………………………………… ..20

3.1.7 Различные виды спорта и подвижные игры …………………..21

3.1.8 Специальные навыки ………………………………………………..21

3.1.9 Спортивное и специальное оборудование ………….……………..22

3.2 Рабочие программы по предметным областям 23

3.2.1 Рабочая программа «Теоретические основы физической культуры и спорта» ………………………………………..…..23

3.2.2 Рабочая программа «Общая физическая подготовка» …………25

3.2.3 Рабочая программа «Общая и специальная физическая подготовка» ………………………………………………..….25

3.2.4 Рабочая программа «Вид спорта» ……………………….…..26

3.2.5 Рабочая программа «Основы профессионального самоопределения»………………………………………………………..28

3.2.6 Рабочая программа «Судейская практика» ………………...…..29

3.2.7 Рабочая программа «Различные виды спорта и подвижные игры» …………………………………………………………………31

3.2.8 Рабочая программа «Специальные навыки» ………………….31

3.2.9 Рабочая программа «Спортивное и специальное оборудование» ………………………………………………. 31

3.3 Объем учебных нагрузок ……………………………………….32

3.4 Методические материалы ………………………………………33

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей ……………….41

3.6 Требования техники безопасности …………………………44

1. План воспитательной и профориентационной работы ……46
2. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования ………………56
3. Перечень информационного обеспечения ……………….63
4. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и

* срокам обучения по этим программам». Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования,

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

* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению этапов подготовки.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

* классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две

подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены

должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

* физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую,

дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам в МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» (далее – Учреждение), предусматривает два уровня сложности в освоении обучающимися образовательной программы: базовый уровень – 1-6 года обучения; углубленный уровень – 1-2 года обучения.

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;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень Программы 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:

* различные виды спорта и подвижные игры;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

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

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

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | *Таблица 1* |
| Возрастные особенности зачисления и наполняемость в группах |
| Уровень | Год обучения | Наполняемость | Оптимальный | Минимальный | Нормативный |
|  |  |  в группе | (рекомендуемый) | возраст для | объем |
|  |  | (человек) | количественный | зачисления | недельной |
|  |  |  | состав группы |  | нагрузки в |
|  |  |  | (человек) |  | академических |
|  |  |  |  |  | часах |
| Базовый | Б-1 | 12-20 | 15 | 9-10 лет | 6 |
| уровень | Б-2 | 12-20 | 15 | 10-11 лет | 6 |
|  | Б-3 | 12-20 | 15 | 11-12 лет | 8 |
|  | Б-4 | 8-15 | 15 | 12-13 лет | 8 |
|  | Б-5 | 8-15 | 12 | 13-14 лет | 10 |
|  | Б-6 | 6-15 | 12 | 14-15 лет | 10 |
| Углубленный | У-1 | 5-12 | 8 | 15-16 лет | 12 |
| уровень | У-2 | 5-12 | 8 | 16-18 лет | 12 |

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Лыжные гонки» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*Таблица 2*

Планируемы результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта |  |
|  | Базовый уровень | 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. |  |
|  | Углубленный уровень | 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. |  |
| 2 | Общая физическая подготовка |  |  |  |
|  | Базовый уровень | 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.

1. Общая и специальная физическая подготовка

Углубленный уровень укреплениездоровья,разностороннеефизическое

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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вид спорта |  |  |  |  |
|  | Базовый уровень | 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 к оборудованию, инвентарю и |
|  |  | спортивной экипировке в избранном виде спорта; |
|  |  | знание требований техники безопасности при занятиях |
|  |  | избранным спортом; |  |  |
|  |  | приобретение опыта участия в физкультурных и |
|  |  | спортивных мероприятиях; |  |  |
|  |  | знание основ судейства по избранному виду спорта. |
|  | Углубленный уровень | обучение и | совершенствование техники | и тактики |
|  |  | избранного вида спорта; |  |  |
|  |  | освоение | комплексов | специальных | физических |
|  |  | упражнений; |  |  |  |
|  |  | повышение уровня физической, психологической и |
|  |  | функциональнойподготовленности,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; |  |
|  |  | опытучастиявфизкультурныхиспортивных |
|  |  | мероприятиях. |  |  |

1. Основы профессионального самоопределения

Углубленный уровень 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. |
| 5 | Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Базовый уровень | умение | точно | и | своевременно | выполнять | задания, |
|  | Углубленный уровень | 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Углубленный уровень | 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. |  |
| 7 | Специальные навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Базовый уровень | Умение |  | точно и | своевременно | выполнять | задания, |
|  | Углубленный уровень | связанные с обязательными для избранного вида спорта |
|  |  | специальными навыками; |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | умение |  | развивать |  | профессионально |  | необходимые |
|  |  | физические качества по избранному виду спорта; |  |
|  |  | умение определять степень опасности и использовать |
|  |  | необходимые меры страховки и самостраховки, а также |
|  |  | владение средствами и методами предупреждения |
|  |  | травматизма и возникновения несчастных случаев; |  |
|  |  | умение соблюдать требования техники безопасности при |
|  |  | самостоятельном выполнении физических упражнений. |  |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Углубленный уровень | 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**

**по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лыжные гонки»**

Утвержден

Приказом МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ

02.09.2019 № 105

**I Календарный учебный график**

|  |
| --- |
|  |
| Год обучения | Сентябрь  |  | Октябрь  | 28.10-03.11 | Ноябрь  | Декабрь  | 31.12- | Январь  | 31.01-02.02 | Февраль  | 29.02-01.03 | Март  | 31.03-05.04 | Апрель  | 30.04-03.05 |  | Июнь  |  | Июль  |  | Август  | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Всего  |
| 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30.09-06.10 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 30.11-01.12 | 02.08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 30.0502.06 | 03-09 | 10-16 | 17-27 | 24-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | = | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 252 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |  |
| П | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 |  | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 186 |  |  |  |  |
| С |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | = | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 252 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |  |
| П | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 |  | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 186 |  |  |  |  |
| С |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |
| **3** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | = | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |  |
| П | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 260 |  |  |  |  |
| С |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |
| **4** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | = | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |  |
| П | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 260 |  |  |  |  |
| С |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | = | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Т | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 55 |  |  |  |  |  |
| П | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 6 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 326 |  |  |  |  |
| С |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | = | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Т | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 55 |  |  |  |  |  |
| П | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 6 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 326 |  |  |  |  |
| С |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения: Теоретические занятия- Т, Практические занятия – П, Самостоятельная работа – С, Аттестация – Э, Каникулы - =

**II План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год | 2-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ***Общий объем часов*** | ***2940*** |  |  |  |  |  | ***252*** | ***252*** | ***336*** | ***336*** | ***420*** | ***420*** | ***420*** | ***504*** |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **2193** |  |  |  |  |  | **184** | **184** | **252** | **252** | **315** | **315** | **315** | **376** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 428 | 77 | 335 |  | 14 | 2 | 32 | 32 | 50 | 50 | 63 | 63 | 63 | 75 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 606 | 74 | 10 | 506 | 14 | 2 | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 | - | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 92 | 30 | 10 | 52 |  |  | - | - | - | - | - | - | 42 | 50 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 184 | 92 | 92 |  |  |  | - | - | - | - | - | - | 84 | 100 |
| 1.5 | Вид спорта: футбол | 883 | - | 33 | 850 | - | - | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 | 126 | 151 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **747** | **-** |  |  |  |  | **68** | **68** | **84** | **84** | **105** | **105** | **105** | **128** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 390 | - | 10 | 380 | - | - | 36 | 36 | 50 | 50 | 63 | 63 | 42 | 50 |
| 2.4 | Специальные навыки | 357 | - | 10 | 347 | - | - | 32 | 32 | 34 | 34 | 42 | 42 | 63 | 78 |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **500** |  |  |  |  |  | **37** | **37** | **42** | **42** | **55** | **55** | **116** | **116** |
| **4.** | **Практические занятия** | **2135** |  |  |  |  |  | **186** | **186** | **260** | **260** | **326** | **326** | **255** | **336** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 1672 |  |  |  |  |  | 163 | 162 | 228 | 228 | 256 | 256 | 149 | 230 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 231 |  |  |  |  |  | 11 | 12 | 16 | 16 | 35 | 35 | 53 | 53 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 232 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 16 | 16 | 35 | 35 | 53 | 53 |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **273** |  |  |  |  |  | **25** | **25** | **30** | **30** | **35** | **35** | **45** | **48** |
| **6.** | **Аттестация**  | **32** |  |  |  |  |  | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 28 |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

**3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, образовательной деятельности, требований для безопасного ее осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и образовательной деятельности. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить юношей подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения

теоретических знаний очень важно приучить школьников к

самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

**3.1.2. Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеномспортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; 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.

* + процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью) количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов), гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки. Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения
* тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение передвижение на лыжах. Это не следует понимать, как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

**3.1.3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** —процесс развитиядвигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
* соответствие временного интервала работы.
* настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако

одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

**3.1.4. Вид спорта «Лыжные гонки»**

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов

* организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

* + процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

* показ техники изучаемого движения;
* демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных

записей;

* использование предметных и других ориентиров;
* звуко- и светолидирование;
* различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

* общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**Тактическая подготовка**

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

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

* целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время

состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

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

окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

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

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

* зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.

1. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
3. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
4. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
5. С усилением на второй половине дистанции.
6. С постепенным убыванием скорости.
7. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками). Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна тактическая подготовка.

**3.1.5. Основы профессионального самоопределения**

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора спортсменом вида спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в группах базового уровня в соответствии планом занятия.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

**3.1.6. Судейская подготовка**

Работа по привитию судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельной работы на соревнованиях.

* ходе изучения данной предметной области на теоретических и практических занятиях учащиеся получают знания по следующим темам: обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей;

обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах. Организация и судейство районных и областных соревнований по лыжным гонкам и т.д.

**3.1.7. Различные виды спорта и подвижные игры**

Для подготовки лыжников-гонщиков в тренировочной деятельности используются навыки различных видов спорта, таких как: легкая атлетика, плавание, велосипедные спорт, спортивные, подвижные игры и эстафеты. Включая в подготовку эти виды спорта у лыжников развиваются: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке начинающих спортсменов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.. Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался положительный перенос физических нагрузок, с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Грамотно и планомерно подобранные тренером-преподавателем спортивные и подвижные игры, комплексы упражнений на развитие физических качеств присущих другим видам спорта позволяют учащимся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательным для всех правилами, быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укреплять свое здоровье, вырабатывать навыки сохранения собственной физической формы и совершенствовать функциональные возможности организма.

**3.1.8. Специальные навыки**

Специальные навыки достигаются путём кроссовой подготовки, кросса

* имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений

(из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростносиловых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения

преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**3.1.9. Спортивное и специальное оборудование**

Спортивное и специальное оборудование - это специальные изделия, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТами, техническими условиями, правила и нормами.

Для подготовки лыжников любого уровня имеется большой выбор спортивного и специального оборудования.

Специальное оборудование лыжника-гонщика это: лыжи, л/палки, крепления, лыжные ботинки, лыжероллеры для классического и конькового ходов, шлемы, защитные очки, спортивная экипировка в соответствии с временем года, лыжные мази, парафины, порошки, тренажер лыжника, станок для подготовки лыж и т.д.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности использования, содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря. Предметная область «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

**3.2. Рабочие программы по предметным областям**

**3.2.1. Рабочая программа «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Задачи:

* изучить историю развития и текущего состояния лыжного спорта;
* значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
* изучить правила соревнований;
* значение гигиены, соблюдение режима дня.

*Таблица 9*

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Темы** |  |  |  | **Базовый уровень** |  | **Углубленный** |
| **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **уровень** |
|  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| 1 | История | развития лыжных | 6 | 6 | 9 | 9 | 11 | 11 | 10 | 13 |
|  | гонок. Лыжный спорт в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | России и мире |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Место и | роль | физической | 6 | 6 | 9 | 9 | 11 | 11 | 11 | 14 |
|  | культуры | и | спорта | в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основы | законодательства | в | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 |
|  | сфере физической культуры и |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиенические | знания, | 6 | 6 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 14 |
|  | умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Режим | дня, | закаливание | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 11 | 11 |
|  | организма, здоровый образ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы здорового питания |  | 5 | 5 | 8 | 8 | 9 | 9 | 11 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **ИТОГО** | **32** | **32** | **50** | **50** | **63** | **63** | **63** | **75** |

**История развития лыжных гонок.**

Страна и дата происхождения лыжного спорта. Год включения лыжных гонок в программу Олимпийских игр. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских Игр. Достижения лыжников-гонщиков России на мировой арене.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая

культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ. Физическое воспитание детей и подростков.

**Основы законодательства в области физической культуры и спорта**

Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Тамбовской области от 06 июня 2014 года N 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области». Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Правила соревнований.

**Гигиенические знания, умения, навыки**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни** Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное

питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях велосипедным спортом.

**Основы здорового питания**

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион. Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

**Самостоятельная работа**

Письменные ответы учащихся на вопросы тренера-преподавателя по прошедшему материалу. Тестирование учащихся на выявление степени усвоения изученного материала. Подготовка докладов.

**3.2.2. Рабочая программа «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

* повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
* воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); - повысить психологическую подготовленность;
* создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общефизической подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Таблица 10* |
| **План общей физической подготовки на базовом уровне** |  |
| **Уровень** | **Наименование темы** | **Часы** |
| **подготовки** |  |  |
| **БУС 1, 2** | **Общая физическая подготовка:** | **76** |
|  | строевые команды и приёмы | 5 |
|  | комплексы утренней зарядки | 8 |
|  | упражнения для развития (быстроты, гибкости, силовой | 30 |
|  | выносливости, координации) |  |
|  | кроссовая подготовка, ходьба | 13 |
|  | имитационные, прыжковые упражнения | 10 |
|  | комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах | 10 |
|  | для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса |  |
| **БУС 3, 4** | **Общая физическая подготовка:** | **101** |
|  | комплексы упражнений для развития основных физических | 20 |
|  | качеств (гибкости, быстроты, силы, координации) |  |
|  | упражнения на развитие общей выносливости | 18 |
|  | упражнение на развитие силовой выносливости | 18 |
|  | кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба | 15 |
|  | имитационные и прыжковые упражнения | 15 |
|  | комплекс специальных упражнений на лыжах и | 15 |
|  | лыжероллера |  |
| **БУС 5,6** | **Общая физическая подготовка:** | **126** |
|  | комплексы упражнений для развития основных физических | 25 |
|  | качеств (гибкости, быстроты, силы, координации) |  |
|  | упражнения на развитие общей выносливости | 25 |
|  | кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба | 26 |
|  | имитационные и прыжковые упражнения | 25 |
|  | упражнение на развитие специальной выносливости | 25 |

**3.2.3. Рабочая программа «Общая и специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

* развить физические качества, специфичных для лыжных гонок;
* развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой

*Таблица 11*

**План общей и специальной физической подготовки на углубленном уровне**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Наименование темы** | **Часы** |
| **подготовки** |  |  |
| **УУС 1-2** | **Общая и специальная физическая подготовка:** | **42** | **50** |
|  | комплексы упражнений для развития основных физических | 8 | 10 |
|  | качеств (гибкости, быстроты, силы, координации) |  |  |
|  | упражнения на развитие общей выносливости | 8 | 10 |
|  | кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба | 12 | 10 |
|  | имитационные и прыжковые упражнения | 8 | 10 |
|  | упражнение на развитие специальной выносливости | 6 | 10 |

**3.2.4. Рабочая программа «Вид спорта»** Задачи технической подготовки:

 -овладение основой техники;

* прочное овладение техническими приемами;

-обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица 12* |
|  | **План технико-тактической подготовки** |  |  |  |
| **№** | **Наименование темы** |  | **Базовый уровень** | **Углубленный** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **уровень** |
|  |  |  |  |  | **Б 1,2** |  | **Б 3,4** | **Б 5,6** | **У 1,2** |
| 1 | развитие | равновесия | при | 11 |  | - | - | - |
|  | одноупорном скольжении |  |  |  |  |  |  |
| 2 | обучение | передвижению | 13 |  | - | - | - |
|  | скользящим и ступающим шагам |  |  |  |  |  |
| 3 | обучение поворотам | на месте и в | 13 |  | - | - | - |
|  | движении |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | обучение спускам в «высокой, | 13 |  | - | - | - |
|  | средней, низкой» стойке |  |  |  |  |  |  |
| 5 | обучение подъёмам «ёлочкой, | 13 |  | - | - | - |
|  | полуёлочкой», беговым шагом |  |  |  |  |  |
| 6 | подготовительные |  | и | 13 |  | - | - | - |
|  | подводящие | упражнения | для |  |  |  |  |  |
|  | начинающего лыжника. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Передвижение на | лыжах | / | 17 |  | - | - | - |
|  | лыжероллерах |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | совершенствование | техники | - |  | 22 | 22 | 32 |
|  | лыжных ходов |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | совершенствование | скоростной | - |  | 21 | 22 | 31 |
|  | техники |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | отработка | согласованности | - |  | 21 | 24 | - |
|  | основных | элементов лыжных |  |  |  |  |  |
|  | ходов |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | совершенствование | техники |  | - |  | 21 | - | - |
|  | подъемов |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | совершенствование | техники |  | - |  | 21 | - | - |
|  | спусков |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | совершенствование |  |  | - |  | 20 | 22 | 31 |
|  | соревновательной техники |  |  |  |  |  |  |
| 14 | совершенствование горнолыжной |  | - |  | - | 22 | 31 |
|  | техники |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | обучение/совершенствование |  | - |  | - | 22 | 31 |
|  | технике перехода в классических |  |  |  |  |  |  |
|  | хода |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | обучение/совершенствование |  | - |  | - | 22 | 31 |
|  | технике | перехода в | коньковых |  |  |  |  |  |  |
|  | ходах |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  | 93 |  | 126 | 156 | 187 |
|  | **3.2.5.** | **Рабочая** | **программа** |  | **«Основы** | **профессионального** |
| **самоопределения»** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Задачи: |  |  |  |  |  |  |  |  |

* сформировать представления о профессии «тренер-преподаватель»;
* опробовать учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология лыжных гонок и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в

ДЮСШ.

1. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

*Таблица 13*

План основы профессионального самоопределения на углубленном уровне.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематический раздел** | **Объем материала, часы****УУС 1 г.** | **Объем материала, часы****УУС 2 г.** |
| **п/п** |  |  |  |
| **1** | Проведение разминки | **20** | **20** |
| **2** | Определение и исправление ошибок в выполнении | **20** | **20** |
|  | техники приема у товарища |  |  |
| **3** | Проведение тренировочного занятия в младших | **16** | **20** |
|  | группах |  |  |
| **4** | Построение группы, подача основных команд на | **13** | **20** |
|  | месте и в движении |  |  |
| **5** | Проведение занятий в других группах по любому | **15** | **20** |
|  | разделу тренировки в качестве тренера по |  |  |
|  | собственному конспекту |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **84** | **100** |

**Самостоятельная работа**

Составление плана тренировки, ведение дневника самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

**3.2.6. Рабочая программа «Судейская подготовка»**

Задачи судейской подготовки:

* воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
* сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в лыжных гонках;
* приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;
* приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
* приобрести опыт организации и судейства соревнований по лыжным гонкам.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1.Виды соревнований, участники соревнований.

2.Правила соревнований.

3.Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.

4.Ведение протоколов соревнований.

5.Составление заявки на соревнования и отчета.

6.Овладение навыками организации соревнований.

7.Составление положение для проведения первенства школы по лыжным гонкам.

8.Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.

10.Судейство районных, областных соревнований в качестве судьи хронометриста, судья на старте, судья на финише

11.Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Таблица 14* |
|  | План судейской подготовки на углубленном уровне |
| **№** | **Тематический раздел** | **Объем материала, час** |
| **п/п** |  |  |
| **1** | Судейство соревнований в роли секретаря | **5** |
| **2** | Судейство соревнований в роли главного судьи | **5** |
| **3** | Судейство соревнований в роли судьи на старте | **5** |
| **4** | Ведение протоколов соревнований, составление | **10** |
|  | заявки и положения соревнования |  |
|  | **ИТОГО:** | **25** |

**Самостоятельная работа**

Ведение протоколов соревнований, составление заявки и положения соревнования

**3.2.7. Рабочая программа «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Задачи:

* уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
* развить физические качества под воздействием спортивных и подвижных игр.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | *Таблица 15* |
|  | План различных видов спорта и подвижных игр |  |  |
| **№** | **Наименование темы** | **Базовый уровень** | **Углубленный** |
|  |  |  |  |  | **уровень** |
|  |  | **Б 1,2** | **Б 3,4** | **Б 5,6** | **У 1** | У- 2 |
| 1 | подвижные игры и эстафеты | 18 | 25 | 20 | 12 | 15 |
| 2 | спортивные игры | 18 | 25 | 43 | 30 | 35 |
| ИТОГО | 36 | 50 | 63 | 42 | 50 |

**Самостоятельная работа**

Совершенствование технической подготовки различных видов спорта.

**3.2.8. Рабочая программа «Специальные навыки»**

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**3.2.9. Рабочая программа «Спортивное и специальное оборудование»**

Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

Приобретение навыков содержание и ремонта спортивного и специального оборудования.

**3.3 Объемы учебных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | *Таблица 16* |
| Объемы максимальных тренировочных нагрузок |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Показатель учебной |  |  | Уровни сложности программы |  |
| нагрузки |  | Базовый уровень |  |  | Углубленный |
|  |  |  |  |  |  |  | уровень |
|  | 1-2 год |  | 3-4 год |  | 5-6 год |  | 1-2 год |
|  | обучения |  | обучения |  | обучения |  | обучения |
| Количество часов в | 6 |  | 8 |  | 10 |  | 12 |
| неделю |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество занятий в | 3 |  | 4 |  | 4-5 |  | 4-5 |
| неделю |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в | 252 |  | 336 |  | 420 |  | 420-504 |
| год |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество | 126 |  | 168 |  | 168-210 |  | 210-252 |
| занятий в год |  |  |  |  |  |  |  |

**3.4. Методические материалы**

**Методика обучения лыжным ходам**

**Обучение коньковым ходам**

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов: одновременного бесшажного, попеременного двухшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант) и двухшажного. Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками (рукой) и отчасти умение согласовывать работу рук и ног.

Основное отличие коньковых ходов – это отталкивание скользящим упором. Отсюда и главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым ходам – научить их отталкиваться этим способом.

Для этого можно использовать подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника». Их следует выполнять и непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

* поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см);
* то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
* то же, но при спуске уклон 2-3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°;
* преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;
* активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);
* то же с выполнением поворота переступанием к склону;
* выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
* выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую;
* то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);
* передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2-3°, на равнине, в пологий (2-3°) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10-24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов имм), одновременные двухшажный, одношажный и попеременный коньковые ходы.

* + появлением коньковых способов передвижения на лыжах принципиально изменилась тактика прохождения спусков. В классических гонках при скорости более 8 м/с лыжники проходят спуски в низкой, а иногда в средней стойках, не отталкиваясь руками или ногами, так как лыжник, если даже он не успевает оттолкнуться хотя бы только руками, при выпрямлении туловища перед очередным толчком руками создает большую силу лобового сопротивления воздуха, которая сводит на нет усилия рук, а при более высокой скорости спуска снижает ее. Хорошо оттолкнуться ногой на высокой скорости лыжник тем более не успевает. Он может увеличить скорость спуска только за счет более низкой стойки.

Использование конькового хода без отталкивания руками (без махов и с махами ими) при низкой стойке практически на любой скорости спуска позволяет увеличить скорость.

**Обучение полуконьковому ходу**

Задача I – научить занимающихся отталкиваться ногой и сгибанием ее. Средства тренировки: 1. Имитация и.п. для начала выведения маховой ноги вперед в сторону. Стоя на месте, обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть лыжи завести скрестно над скользящей.2. Из и.п. к упр. 1 одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой(правой) ноги вперед

* сторону на выпад (угол отведения носка от лыжи от направления движения

– 16-24°) и возвращение ее в и.п.3. То же, но со сгибанием маховой (правой) ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при выведении ее вперед в сторону на выпад и постепенное перенесение части массы тела

лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками(наклон

туловища 30-35°).4. Из и.п. к упр. 1 активное отталкивание нижней лыжей

при спуске

наискось.5. Отталкивание ногой отведением ее при спуске прямо под уклон

2-3°, на равнине.

Задача II – научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук.

Средства тренировки: 1. Повторение приведенного ранее упр. 2;2. Полуконьковый ход под уклон 2-3°, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками;3. То же с активным отталкиванием руками.

Задача III – совершенствовать технику хода в целом. Средства

тренировки: 1. Передвижение полуконьковым ходом с различной

интенсивностью под уклон, на равнине, в пологий подъем. 2. То же со

сменой через каждые 8-10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и

т.д.). 3. Чередование конькового и одновременного бесшажного ходов при

повторном прохождение отрезков

100-150 м с соревновательной скоростью, с ведением хронометража.

**Обучение коньковому ходу без отталкивания руками**

Этим ходом, являющимся подводящим упражнением, занимающиеся овладевают при изучении отталкивания скользящи упором. При совершенствовании техники этого хода необходимо научить занимающихся передвигаться в низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке)

* с большой скоростью (5-8 м/с). Научившись устойчиво сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками, предварительно научившись правильно группироваться на месте. Начать совершенствовать ход на пологом склоне (2-4°), постепенно переходить на все более крутые склоны. Использовать ход также для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска. Передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2-3°, на равнине, в пологий (2-3°) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и

тазобедренных суставах и различным углом отведения (10-24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

**Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу** Задача I – добиться согласованности работы рук и ног.

Средства тренировки: 1. Имитация одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из и.п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже: стойка на левой (правой) согнутой ноге

* отведенным в сторону на угол 16-24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед; на счет «И» оттолкнуться левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед в сторону, постепенно перенести массу тела и одновременно вынести полусогнутые руки вперед (обозначить скольжение на одной лыже), на счет «раз» обозначить отталкивание руками, оттолкнуться правой (левой) ногой и плавно перенести массу тела на левую (правую) лыжу (руки сзади).

2. То же при движении под уклон 2-3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнине, на пологом (2-6°) подъеме.

Задача II – совершенствовать технику хода. Средства тренировки: передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на подъемах различной крутизны и с разной скоростью.

Методические указания. Начинать осваивать ход следует с овладения отталкиванием левой и правой ногами. Угол отведения носка лыжи от направления передвижения спортсмена при отталкивании ногой угол кантования лыжи изменять с учетом крутизны подъема и жесткости трассы.

**Обучение одновременному одношажному коньковому ходу.**

Задача I – научить согласовывать работу рук и ног. Средства тренировки: 1. Имитации одновременного одношажного конькового хода по разделениям на два счета. Из и.п., при котором обозначено свободное скольжение на согнутой левой(правой) ноге с отведенным в сторону на угол 16-24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок также повернут в сторону на угол 16-24°, согнутые в локтевых суставах вынесены вперед, на счет «раз» - отталкивание левой (правой) ногой с маховым выносом другой ноги вперед в сторону и постепенным переносом на нее массы тела в сочетании с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «И» - обозначение свободного скольжения на правой (левой) лыже – вынос палок согнутыми в локтевых суставах руками (кольцами к себе), принятие и.п. для выполнения движений на счет «раз».

2. То же при движении под уклон 2-3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнинен и пологом (2-6°) подъеме.

Задача II – совершенствовать технику хода в целом. Средства тренировки: 1. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и на подъемах различного профиля и с разной скоростью.

1. То же с применением одновременного двухшажного конькового хода (чередовать ходы).

**Обучение попеременному коньковому ходу**

Задача I – добиться согласованности работы рук и ног. Средства тренировки: 1. Имитация попеременного конькового хода по разделениям на два счета из и.п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол 16-24° носком лыжи, другая нога подтянута у опорной, носок лыжи также повернут в сторону на 16-24°, правая (левая) рука вынесена вперед, левая (правая) сзади, туловище наклонено вперед; на счет «раз» оттолкнуться левой (правой) ногой и постепенно перенести массу тла на правую (левую) лыжу – обозначить отталкивание правой (левой) рукой и вынести левую (правую) руку вперед, на счет «два» сделать то же, но с другой ноги.

1. То же при движении по равнине.
2. То же слитно.
3. То же на пологих (3-8 °) подъемах.
4. Преодоление подъема крутизной 8-12° «елочкой» с попеременной работой рук.

Задача II – совершенствовать технику хода в целом. Средства тренировки: 1. Передвижение попеременным коньковым ходом в подъемы различной крутизны. 2. То же с чередованием этого хода и одновременного двухшажного и одношажного коньковых ходов.

**ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ**

**Попеременный двухшажный ход**

При изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движения и согласованность в работе рук и ног. Для этого, помимо упражнений для изучения скользящего шага, используются различные варианты передвижения на лыжах – с отталкиванием одной палкой, другая выполняет размахивание, ноги работают, как при скользящем шаге; длительное скольжение на одной лыже с отталкиванием одной ногой и разноименной рукой, возможны и другие сочетания. Хотя эти упражнения довольно сложны, их применение будет способствовать улучшению координации движений при изучении этого хода.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных площадках и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов ( до 3-4°). При передвижении в такие подъемы обучающиеся добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног. Средства тренировки: 1. С небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже (до остановки), другая нога с лыжей отведена назад. 2. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи («самокат»). 3. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. 4. Передвижение скользящим шагом на лыжне, размеченной ориентирами( флажками, лыжными палками). Расстояние между ними равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется. 5. То же, под пологий уклон.

При изучении попеременного двухшажного хода наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Передвижение на прямых ногах – короткий скользящий шаг, слабый толчок почти прямой ногой. Исправление этой ошибки начинается с

повторения посадки при скользящем шаге, изучения более низкой посадки, скольжение на более согнутой ноге. Особое внимание следует

обратить на подседание перед толчком и энергичный перекат над стопой.

1. Двухопорное скольжение может быть вызвано двумя причинами – ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке. Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и более активного переноса веса тела с одной лыжи на другую. С этой целью можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения для освоения скользящего шага без палок.
2. Подпрыгивающий ход – вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка больше вверх, чем вперед. Для исправления этой ошибки необходимо более активно выполнять перекат вперед.
3. Незаконченный толчок. Причиной возникновения этой ошибки может быть неверная подгонка петли у палки. Как слишком длинная, так и короткая петля приводит к изменению хвата – палка зажимается в кулак (а не удерживается в основном тремя пальцами). поэтому рука полностью не распрямляется. Устранение этой причины, как правило, приводит к исправлению ошибки. Кроме этого, необходимо научить занимающихся более низкому проведению кисти при отталкивании и

полному выпрямлению руки в локтевом суставе.

При обучении не менее часто могут возникнуть и другие, менее грубые ошибки – отведение локтя в сторону при постановки палки, вынос палки слишком согнутой рукой, чрезмерные вертикальные колебания туловища, слабый и незаконченный толчок ногой, активное сгибание ноги назад – вверх после окончания толчка, неправильное положение головы – опущенная или запрокинутая и т.д.

**Обучение одновременному бесшажному ходу**

Обучение проводится целостным методом без применения подготовительных упражнений. Следует обратить внимание занимающихся на медленное выпрямление туловища после толчка, расслабленный вынос руки постановку палок под углом около креплений, что позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Толчок начинается с наклона туловища, навала на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко закреплены – сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, занимающиеся продолжают движение

по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет

одновременных толчков палками. Попытка затянуть прокат приводит к снижению скорости, поэтому, важно каждое очередное отталкивание начать своевременно, не дожидаясь ее уменьшения.

Имитационные упражнения: 1. И.п.: ноги врозь, ноги почти прямые, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода нам месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Не допускать приседаний, равномерно распределять массу тела на ноги.

1. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед. Обратить внимание на то, чтобы при

выпрямлении туловища и выносе рук немного податься вперед с небольшим перемещением массы тела на носки.

1. повторить упр.2 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

**Обучение одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)**

Одновременный однощажный ход (скоростной вариант) является самым распространенным из всех одновременных классических ходов, который применяют на отлогих спусках, равнинных участках. Подготовленные лыжники в хороших условиях проходят им и пологие, крутизной в 2-3 % подъемы, когда выгоднее больше использовать скольжение для увеличения скорости и дальнейшего поддержания ее на достигнутом уровне.

После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе с занимающимися проимитировать без лыж все движения в цикле хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом. Если некоторые занимающиеся после показа и объяснения нескольких попыток (прохождения 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованность движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет тренера – с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду тренера, при такой последовательности усвоение хода проходит всегда успешно.

При объяснении и показе необходимо обратить внимание занимающихся на мягкий расслабленный вынос рук с последующим энергичным отталкиванием, которое начинается с навала на палки. В момент проката нельзя резко выпрямляться, так как это увеличивает давление лыж на снег и заметно сокращает его длину.

Ошибки встречаются в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками «до бедра». Причиной этой ошибки может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или длинные петли палок. При исправлении этой ошибки необходимо требовать проведение рук за спину, как бы стараясь соединить там кисти.

Ошибками следует считать чрезмерный наклон туловища при отталкивании руками (ниже горизонтального), отбрасывание рук с палками вверх после окончания толчка. Последующее выпрямление туловища из низкого положения (особенно резкое) и перемещение рук с палками вниз вызывают инерционные силы и сокращение длины свободного скольжения. Недопустимо и сгибание (приседание) ног при одновременном толчке рук, это вызывает снижение силы отталкивания, так как не создается жесткая система (руки – туловище – ноги) для передачи усилий от толчка руками на скольжение лыж.

**3.5.Методы выявления и отбора одаренных детей**

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество

психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки. - это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимали в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивного совершенствования, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

* 1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье,

нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.

* 1. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
	2. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства
* противником и т.д. К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

 ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;

 обладает хорошей зрительно-моторной координацией;

  любит движение (бег, прыжки, лазание);

 обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);

 легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);

 умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы). Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

 выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;

 обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;

 включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;

 постепенный и поэтапный отбор детей для занятий в секции спортивной школы.

Принципы выявления одаренных детей:

* 1. Комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
	2. Длительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3.Анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение

ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

1. Использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;
2. Подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (математиков, филологов, шахматистов, инженеров и т.д.). При этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
3. Оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, на основе организации определенной образовательной среды с выстраиванием для данного ребенка индивидуальной траектории обучения);
4. Преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, имеющие дело с оценкой реального поведения ребенка в реальной ситуации, таких как: анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа, экспертные оценки учителей и родителей, естественный эксперимент.

При выявлении одаренных детей более целесообразно использовать комплексный подход. При этом может быть задействован широкий спектр разнообразных методов:

 различные варианты метода наблюдения за детьми (в лабораторных условиях, в школе, во внешкольной деятельности и т.п.);

специальные психодиагностические тренинги;

 экспертное оценивание поведения детей учителями, родителями, воспитателями;

проведение «пробных» уроков по специальным программам, а

также включение детей в специальные игровые и предметноориентированные занятия;

экспертное оценивание конкретных продуктов творческой

деятельности детей (рисунков, стихов, технических моделей) профессионалами;

 организация различных интеллектуальных и предметных олимпиад, конференций, спортивных соревнований, творческих конкурсов, фестивалей, смотров и т.п.;

 проведение психодиагностического исследования с использованием различных психометрических методик в зависимости от задачи анализа конкретного случая одаренности.

**3.6. Требования техники безопасности**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

* обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
* травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
* травмы при падении во время спуска с горы.
1. Общие требования безопасности:
	* К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
	* При осуществлении образовательной деятельности необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
	* При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка
* набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	+ При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
	+ В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
	+ Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

* + Проверить подготовленность лыжни или трассы.
	+ Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
	+ Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий:

* + - Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
		- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
		- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
		- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
		- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
		- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

* + - При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
	+ При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
* При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
	1. Требования техники безопасности по окончании занятий.
		+ проверить по списку присутствие всех учащихся.
* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**IV. План воспитательной и профориентационной работы**

Специфика  воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Цель: подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации, реализующие основные образовательные программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление  | Мероприятие  | Сроки  | Ответственные  |
| Групповая и индивидуальная работа с учащимися | Проведение социологического опроса обучающихся старшего возраста общеобразовательных школ с целью выявления профессиональных намерений их реализации | ноябрь, январь, март | Тренеры-преподаватели |
| Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно–транспортного травматизма | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Привлечение обучающихся к проведению частей тренировочного занятия |
| Организация встреч обучающихся с выпускниками учреждения работающих в сфере образования | в течение года | Тренеры-преподаватели,зам.директора по УВР |
| Мастер-классы ведущих спортсменов Тамбовской области | в течение года | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Культурно-просветительское | Выставка «В мире профессий».Создание информационного стенда с информацией рынка труда;- профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);- справочники о профильных учебных заведениях; | январь | Тренеры-преподаватели |
| Фотоконкурс «Спорт в объективе» | октябрь | Тренеры-преподаватели,  |
| Выставка книг по теме «Профессия – тренер» |
| Посещение музея. Просмотр фильма на спортивную тему. Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений. | ноябрь, февраль | Тренеры-преподаватели |
| Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений в области физической культуры и спорта |
| Работа с родителями |  Проведение индивидуальных консультаций для родителей по вопросам профориентации. | В течение года | Тренеры-преподаватели,  |
| Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентации | раз в квартал | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола «Выбираем свой путь» | октябрь | Тренеры-преподаватели |
|  | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Физкультурно-спортивное  | Принять участие в муниципальном этапе «Кросс Нации» | сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам» | декабрь | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Участие в мероприятиях ко Дню защитника Отечества | февраль | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Спартакиада «Здоровье наш главный рекорд» | апрель | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне | ноябрь | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Участие в неделе дополнительного образования | сентябрь, январь | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Иные мероприятия | Мониторинг профнамерений учащихся | апрель-май | Зам.директора по УВР |

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятиями лыжными гонками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой юного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в спорте, и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными лыжниками 8-9 летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный лыжник должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки лыжника-гонщика вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния лыжника. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными лыжниками постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование.

*Таблица 18*

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

индивидуального отбора

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физическое качество** | **Мальчики** | **Девочки** |  |
| **1** | Быстрота | Бег 30 м | не более 6,8 с | не более 7,0 с |
| **2** | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с | не менее 120 см | не менее 110 | см |
|  | качества | места |  |  |  |
|  |  | Метание теннисного | не менее 14 м | не менее 10 | м |
|  |  | мяча с места |  |  |  |

Текущий контроль успеваемости проводится в течении учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Задачи текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

* выявление результатов освоения учащимися образовательной программы;
* мониторинг результатов контрольно-переводных испытаний;
* анализ полноты реализации образовательно программы;
* выявление причин, препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
* внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательного процесса;
	+ выявление оснований для перевода на следующий год, уровень обучения.

Формы текущего контроля определяются тренером-преподавателем самостоятельно и зависят от уровня подготовки учащихся и содержания тренировочной деятельности на конкретном тренировочном занятии.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем.

*Таблица 19*

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и

специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на базовом

уровне 1-2-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное упражнение** |  | **Девочки** |  |
|  | Баллы | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
|  |  |  |  |  |
| **1** | **Бег 30 м** | 7,0 | 6,4 | 5,9 и ниже |
| **2** | **Прыжок в Длину с места** | 110 | 130 | 160 и больше |
| **3** | **Подтягивание** | 5 | 10 | 15 и больше |
| **4** | **Классический ход (1 км)** | 9,50 | 9,20 | 8,50 и ниже |
| **№** | **Контрольное упражнение** |  | **Мальчики** |  |
|  | Баллы | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
|  |  |  |  |  |
| **1** | **Бег 30 м** | 6,5 | 5,9 | 5,4 и ниже |
| **2** | **Прыжок в Длину с места** | 120 | 14 | 170 и больше |
| **3** | **Подтягивание** | 1 | 3 | 5 и больше |
| **4** | **Классический ход (1 км)** | 7,40 | 7,20 | 6,59 и ниже |

*Таблица 20*

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и

специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 3-4-го года

обучения на базовом уровне

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** |  |  |  |  |  |  | **Девочки** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **(тест)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Баллы** |  | **«3»** |  |  | **«4»** |  |  | **«5»** |
|  |  |  |  | **Года обучения** | **3** |  |  | **4** |  |  | **3** |  |  | **4** |  | **3** |  |  | **4** |
| **1** |  | **Бег** | **60 метров** | 13,8 |  |  | 13,4 |  | 12,8 |  |  | 12,4 |  | 10,8 |  |  | 10,4 |
|  |  |  |  | **800 метров** | 4,15 |  |  |  |  |  | 3,55 |  |  |  |  | 3,35 |  |  | 3,20 |
| **2** |  | **Прыжок в длину с места** | 135 и |  |  | 150 и | 135-166 |  |  | 150-179 |  | 167 и |  |  | 180 и |
|  |  |  |  |  | ниже |  |  | ниже |  |  |  |  |  | больше | больше |
| **3** |  | **Кросс 2 км** | - |  |  | 12,00 |  | - |  |  | 11,00 |  | - |  |  | 9,50 |
| **4** |  | **3 км** | **Классический ход** | 16,55 |  |  | 15,25 |  | 15,55 |  |  | 14,25 |  | 15,20 |  |  | 13,50 |
|  |  |  |  | **Свободный ход** | 16,00 |  |  | 14,25 |  | 15,00 |  |  | 13,25 |  | 14,30 |  |  | 13,00 |
|  |  | **5 км** | **Классический ход** | 26,15 |  |  | 25,00 |  | 25,00 |  |  | 23,00 |  | 24,00 |  |  | 22,00 |
|  |  |  |  | **Свободный ход** | 25,55 |  |  | 23,15 |  | 24,20 |  |  | 22,10 |  | 23,30 |  |  | 21,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | **Техническое мастерство** | Прохождение | на | лыжах 500 м классическим стилем, |
|  |  |  |  |  | попеременно двухшажным, одновременно бесшажным, |
|  |  |  |  |  | одновременно одношажным |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Контрольные нормативы** |  |  |  |  |  |  | **Мальчики** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **(тест)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Баллы** |  | **«3»** |  |  | **«4»** |  |  |  | **«5»** |
|  |  |  |  | **Года обучения** | **3** |  | **4** |  |  | **3** |  |  | **4** |  | **3** |  | **4** |
| **1** |  | **Бег** |  | **100 метров** | 21,3 |  | 20,6 |  |  | 18,3 |  |  | 17,6 |  | 15,3 |  | 14,6 |
|  |  |  |  | **1000 метров** | 4,20 |  | 4,05 |  |  | 4,05 |  |  | 3,45 |  | 3,45 |  | 3,25 |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | 140 |  | 155 |  |  | 160 |  |  | 170 |  | 190 и |  |  | 203 и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | больше |  |  | больше |
| **3** |  | **Кросс 3 км** | - |  | 14,00 |  |  | - |  |  | 13,00 |  | - |  | 12,00 |
| **4** |  | **5** |  | **Классический ход** | 25,00 |  | 22,30 |  |  | 23,25 |  |  | 21,00 |  | 21,00 |  | 19,00 |
|  |  | **км** |  | **Свободный ход** | 23,00 |  | 18,40 |  |  | 22,10 |  |  | 17,10 |  | 20,00 |  | 18,00 |
|  |  | **10** |  | **Классический ход** | 48,10 |  | 48,45 |  |  | 49,50 |  |  | 46,40 |  | 44,00 |  | 40,30 |
|  |  | **км** |  | **Свободный ход** | 49,00 |  | 47,20 |  |  | 48,05 |  |  | 46,00 |  | 42,00 |  | 39,00 |
| **5** |  | **Техническое мастерство** | Прохождение | на | лыжах 500 м классическим стилем, |
|  |  |  |  |  | попеременно двухшажным, одновременно бесшажным, |
|  |  |  |  |  | одновременно одношажным |  |  |  |  |  |  |

*Таблица 21*

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной подготовке лыжников- гонщиков 5-6 года

обучения на базовом уровне и 1 года обучения на углубленном уровне

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Девочки** |  |  |  |  |  |  |
|  | **упражнения (тест)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Баллы** |  |  | **«3»** |  |  |  |  |  |  |  | **«4»** |  |  |  |  | **«5»** |  |  |
|  | **Года обучения** | **5** |  |  | **6** |  |  |  | **1** |  |  | **5** |  |  | **6** |  |  | **1** | **5** | **6** | **1** |
| **1** | **Бег** |  | **60 метров** | 13,0 |  |  | 12,5 |  |  | 12,0 |  | 12,0 |  |  | 11,5 |  |  | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
|  |  |  | **800 метров** | 3,45 |  |  | 3,30 |  |  | 3,20 |  | 3,25 |  |  | 3,10 |  |  | 3,00 | 3,05 | 2,50 | 2,40 |
| **2** | **Прыжок в длину с** | 145 и |  | 155 и |  | 160 и |  | 160- |  |  | 165- |  |  | 170- | 191 | 200 | 208 |
|  | **места** | ниже |  | ниже |  | ниже |  | 180 |  |  | 185 |  |  | 190 |  |  |  |  |  |
| **3** | **Кросс 2 км** | 13,00 |  | 12,30 |  | 12,00 |  | 10,30 |  | 10,00 |  | 9,45 | 9,15 | 8,45 | 8,20 |
| **4** | **3** |  | **Классический** | 13,45 |  | 13,30 |  | 14,00 |  | 12,45 |  | 11,45 |  | 11,20 | 12,10 | 11,10 | 10,50 |
|  | **км** |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Свободный** | 12,50 |  | 11,55 |  | 11,40 |  | 11,50 |  | 10,55 |  | 10,40 | 11,20 | 10,30 | 10,00 |
|  |  |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** |  | **Классический** | 22,45 |  | 22,00 |  | 21,30 |  | 21,30 |  | 20,00 |  | 19,00 | 20,30 | 19,00 | 18,00 |
|  | **км** |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Свободный** | 21,45 |  | 20,25 |  | 19,50 |  | 20,10 |  | 19,20 |  | 18,10 | 19,20 | 18,10 | 17,30 |
|  |  |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Техническое** | Прохождение на лыжах 500 м классическим стилем, попеременно |
|  | **мастерство** | двухшажным, одновременно бесшажным, одновременно одношажным |
|  |  |  |  | Прохождение на лыжах 500 м коньковым стилем одновременно |
|  |  |  |  | бесшажным, одновременно одношажным. |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Мальчики** |  |  |  |  |  |
|  | **упражнения (тест)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Баллы** |  |  | **«3»** |  |  |  |  |  |  |  |  | **«4»** |  |  |  |  | **«5»** |  |  |
|  | **Года обучения** | **5** |  | **6** |  |  | **1** |  | **5** |  | **6** |  |  | **1** | **5** |  | **6** |  | **1** |
| **1** | **Бег** |  | **100 метров** | 20,1 |  | 19,5 |  |  | 19,2 |  | 17,1 |  | 16,5 |  |  | 16,2 | 14,1 |  | 13,5 |  | 13,2 |
|  |  |  | **1000 метров** | 4,00 |  | 3,55 |  |  | 3,45 |  | 3,45 |  | 3,35 |  |  | 3,25 | 3,25 |  | 3,15 |  | 13,05 |
| **2** | **Прыжок в длину с** | 160 |  | 175 |  |  | 180 |  | 180 |  | 190 |  |  | 200 | 216 |  | 228 |  | 240 |
|  | **места** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Кросс 3 км** | 14,00 |  | 13,50 |  |  | 13,40 |  | 12,50 |  | 12,10 |  |  | 11,50 | 11,20 |  | 10,45 |  | 10,20 |
| **4** | **5** |  | **Классический** | 21,30 |  | 21,00 |  |  | 19,40 |  | 19,55 |  | 19;37,7 |  |  | 17,30 | 17;26,5 |  | 16,40 |  | 16,00 |
|  | **км** |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Свободный** | 20,00 |  | 18,30 |  | 19;12,7 |  | 19;12,7 |  | 17,00 |  |  | 16;54,8 | 17,00 |  | 16,10 |  | 15,10 |
|  |  |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10** |  | **Классический** | 45,00 |  | 43,19 |  |  | 41,12 |  | 43,19 |  | 41,12 |  |  | 36;24,5 | 37,20 |  | 35,00 |  | 33,10 |
|  | **км** |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Свободный** | 42,00 |  | 41,20 |  | 39;57,6 |  | 41,04 |  | 39;57,6 |  |  | 35 | 35,00 |  | 33,00 |  | 31,10 |
|  |  |  | **ход** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Техническое** | Прохождение на лыжах 500 м классическим стилем, попеременно |
|  | **мастерство** | двухшажным, |  |  | одновременно | бесшажным, | одновременно |
|  |  |  |  | одношажным. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Прохождение на лыжах 500 м коньковым стилем одновременно |
|  |  |  |  | бесшажным, одновременно одношажным. |  |  |  |  |  |

*Таблица 22*

Контрольные нормативы итоговой аттестации по общей и специальной

физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Девушки** | **Юноши** |
| **1** | **Бег 60 м** | Не более 11,1 | - |
|  | **Бег 100 м** | - | Не более 19,2 |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | Не менее 185 | Не менее 210 |
| **3** | **Классический ход (3 км)** | 12,00 и ниже | - |
|  | **Классический ход (5 км)** | - | 18,16 и ниже |
|  | **Коньковый ход (3 км)** | 11,42 и ниже | - |
|  | **Коньковый ход (5 км)** | - | 17,10 и ниже |

**Вопросы для базового уровня**

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение лыжных гонок.
3. Год включения лыжных гонок в программу Олимпийских игр.
4. Развитие лыжных гонок в России.
5. Достижения лыжников России на мировой арене.
6. Основные формы физической культуры и спорта.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Правила соревнований.
9. Понятие о гигиене и санитарии.

10.Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Жизненная емкость легких.

11.Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.

12.Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.

13.Медицинский контроль и самоконтроль.

14.Восстановительные мероприятия при занятиях лыжными гонками.

15.Требования техники безопасности на занятиях.

16.Режим питания.

17.Значение занятий физической культуры и спортом.

**Вопросы для углубленного уровня**

1. Развитие лыжных гонок в России и Тамбовской области.
2. Достижения лыжников России на мировой арене.
3. Значение занятий физической культуры и спортом
4. Основы этичного поведения в спорте.
5. Комиссия МОК по этике.
6. Правила соревнований
7. Требования к спортивной форме, инвентарю.
8. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
9. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
	1. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
	2. Название документов, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
	3. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
	4. Возрастные особенности младшего школьного возраста.
	5. Возрастные особенности среднего школьного возраста.
	6. Возрастные особенности старшего школьного возраста.
	7. Рациональное питание.
	8. Пищевые добавки.
	9. Ежедневная норма калорий.
	10. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам после каждого года обучения для перевода на последующий год обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительных общеобразовательных программам;

-определение уровня подготовленности учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;

-подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения

* подтверждения спортивных разрядов;

-комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта.

* Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;

- вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется в один раз в год в срок, установленный календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой требований, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же году обучения повторно на основании решения тренерского совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие года обучения, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего года обучения.

Итоговая аттестация.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня

подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам

.

* Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;

- вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта; динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Выпускникам Учреждения, прошедших итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью Учреждения.

* 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**
1. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. – Спорт, 2016
2. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство Спорт, 2016
3. Киселев П.А., Киселева С.Е. Подвижные игры с мячом. Методическое пособие. – Издательство Планета, 2015
4. Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке Лыжные гонки. – Тулома, 2014
5. Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. - Изда–ельство Дивизион, 2015
6. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р. Державина, 2014
7. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2015.
8. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2016.
9. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2017
10. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2018.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999
13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977
14. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только… - М.: Физкультура и спорт, 1988
15. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995
17. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков, 2000
18. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000
19. И.М. Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003
20. Н.И. Кузьмин, «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

22. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней

подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

23. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000

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. Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru

26. Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);

27. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (http://sport.tmbreg.ru/ )

28. Сайт Управления образования и науки Тамбовской области (obraz.tmbreg.ru)

29. https://ru.wikipedia.org/wiki