

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2021 г. № 3



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по виду спорта «Лыжные гонки»**

возраст обучающихся: 13 – 18 лет

срок реализации: 2 года (углубленный уровень)

Автор - составитель:

Кирюшкин Виктор Иванович
Тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Рецензенты:

Гусев Артем Яковлевич
Заместитель директора
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра Александровна
Методист
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2.	Характеристику вида спорта	6
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	7
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	7
1.5.	Срок и формы обучения	7
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1.	календарный учебный график	12
2.2.	план учебного процесса	16
2.3.	форма аттестации	17
2.4.	расписание учебных занятий	17
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1.	методика и содержание работы по предметным областям	19
3.2.	рабочие программы по предметным областям	21
3.2.1.	теория и методика физической культуры и спорта	21
3.2.2.	общая и специальная физическая подготовка	21
3.2.3.	вид спорта	22
3.2.4.	основы профессионального самоопределения	22
3.2.5.	различные виды спорта и подвижные игры	22
3.2.6.	специальные навыки	22
3.2.7.	судейская подготовка	23
3.2.8.	спортивное и специальное оборудование	23
3.3.	объемы учебных нагрузок	23
3.4.	методические материалы	24
3.5.	методы выявления и отбора одаренных детей	31
3.6.	требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	32
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	34
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
5.1.	комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	40
5.2.	перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	43
5.3.	методические указания по организации аттестации обучающихся	43
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	45
6.1.	основной список литературы	45
6.2.	перечень интернет-ресурсов	45
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Расписание учебных занятий (приложение № 1)	46

Перечень учебно-методических средств обучения (приложение № 2)	47
План физкультурных и спортивных мероприятий (приложение № 3)	48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лыжные гонки» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ»;
- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Настоящая Программа учитывает:

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

– психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность программы: физкультурно – спортивная, уровень сложности – углубленный.

Данная программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программный материал адаптирован к условиям МАУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП» и обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки и даёт обучающимся полное представление о программе углубленного уровня обучения по виду спорта лыжные гонки. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 13 до 18 лет. Курс обучения способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствованию технических приемов, опыта участия в соревнованиях по лыжным гонкам, воспитанию у обучающихся нравственных, морально-волевых качеств. Срок обучения на углубленном уровне составляет 2 года, после освоения программы базового уровня.

Программный материал учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме образовательного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для лыжных гонок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств;

Перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Прохождение курса обучения на углубленном уровне позволит: развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье, помочь в самоопределении.

Цель программы - способствовать самосовершенствованию личности, развитию способностей в избранном виде спорта и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Актуальность программы заключается в значительной популярности лыжных гонок как вид спорта среди различных возрастных групп, а так же территориальными особенностями. Данная программа предоставляет возможность продолжения обучения лыжных гонок и приобретения специальных навыков в избранном виде спорта. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических качеств, как

подвижность, выносливость, сила, ловкость. Лыжные гонки способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Таким образом, данная программа направлена на формирование гармоничной и всесторонне развитой личности в процессе овладения техникой лыжных ходов, развитие и совершенствование специальных знаний, что и определяет социально-педагогическую направленность программы.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребёнка к культуре движения, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Адресат программы. Для обучения по программе «лыжные гонки» углубленного уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. На углубленный уровень первого года обучения зачисляются обучающиеся успешно освоившие базовый уровень и сдавшие итоговую аттестацию. На второй год обучения переводятся обучающиеся, освоившие программу первого года и сдавшие контрольно – переводные нормативы. Группы формируются без учета гендерной принадлежности.

1.2. Характеристика вида спорта.

Лыжные гонки - самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок, классическим или коньковым ходом. Существует большое количество способов передвижения на лыжах. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. Преодолевая соревновательную или тренировочную дистанцию, лыжник-гонщик выполняет циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. У него должна быть хорошо развита специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Поэтому система подготовки лыжника-гонщика будет включать в себя наряду с технической подготовкой функциональную подготовку, т.е.

развитие физических качеств, необходимых для получения высокого спортивно-технического результата.

Лыжные гонки – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, иногда вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Лыжные гонки – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь на лыжах должны пройти заданную дистанцию.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на первый год обучения углубленного уровня – 13 лет.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Углубленный уровень 1 года обучения – 7 год обучения	1	13-14
Углубленный уровень 2 года обучения – 8 год обучения	1	15-16

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:

Этапы базового обучения	Минимальное количество чел в группе
Углубленный уровень 1 года обучения – 7 год обучения	10
Углубленный уровень 2 года обучения – 8 год обучения	10

1.5. Срок и формы обучения по образовательной программе.

Срок обучения по образовательной программе составляет 2 года.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы:

После освоения программы углубленного уровня первого года обучения обучающиеся должны знать: программу за предыдущий уровень обучения и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; упражнения, направленные на воспитание физических качеств; правила проведения

разминки; влияние техники на скорость бега; характеристику специальных качеств лыжника-гонщика.

Уметь: соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; проводить разминку с группой обучающихся; готовить инвентарь и правильно пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Демонстрировать: уровень общей физической и специальной подготовки; уровень мастерства по избранному виду спорта.

Результатом освоения образовательной программы *углубленного уровня первого года* обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и 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 спортивного питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы 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;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лыжными гонками;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта «лыжные гонки».

3. В предметной области "вид спорта: лыжные гонки":

- 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.

4. В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

6. В предметной области «судейская подготовка»:

- знание основ судейства по избранному виду спорта;
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей.

7. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, 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. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:

- 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.

После освоения программы углубленного уровня второго года обучения обучающиеся должны знать: программу за предыдущий год обучения и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; упражнения, направленные на воспитание физических качеств; правила проведения разминки; влияние техники на скорость бега; характеристику специальных качеств лыжника-гонщика.

Уметь: соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; проводить разминку с группой обучающихся; готовить инвентарь и правильно пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Демонстрировать: уровень общей физической и специальной подготовки; уровень мастерства по избранному виду спорта.

Результатом освоения образовательной программы *углубленного уровня второго года* обучения является:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- 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 спортивного питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований.

2. В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности 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 лыжными гонками;
- формирование двигательных умений и навыков;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лыжными гонками.

3. В предметной области «вид спорта: лыжные гонки»:

- обучение и совершенствование техники и тактики в виде спорта «лыжные гонки»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической, функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4. В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного 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.

6. В предметной области «судейская подготовка»:

- знание основ судейства по избранному виду спорта;
- 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. В предметной области «специальные навыки»:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «лыжные гонки»;
- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

8. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

- 10-15% - Теория и методика физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта;
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка;
- 5-15% - Специальные навыки;
- 5-15% - Спортивное и специальное оборудование.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Учебный план образовательной программы, содержит:

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

2.1.Календарный учебный график.

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Началом учебного года в учреждении считается 1 сентября, окончанием учебного года – 30 июня. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения.

Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера - преподавателя и составляют 4 - 6 недель, преимущественно в летний период.

Календарный учебный график

Календарный учебный график																								Сводные данные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Го д об уч ения	Сентяб рь			3 0 . 0 - 0 8 5 2 9 . 1 0	Октяб рь			2 8 . 1 - 0 3 . 1 1	Ноябрь			Декабр ь			3 0 . 1 - 5 . 0 1	Январ ь			2 7 . 0 - 2 . 0 2	Февр аль			2 3 . 0 - 1 . 0 3	Март			3 0 . 0 - 5 . 0 4	Апре ль			2 7 . 0 - 3 . 0 5	Май			Июнь			2 9 . 0 - 5 . 0 7	Июль			2 7 . 0 - 2 . 0 8	Август			Ауд итор ные зая тия	Прак тичес кие заят ия	Сам осто ятел ьная рабо та	Про меж уто чна я атте ста ция	Ит ого вая атт ест а ция	Ка ни кул ы	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	0	1	2		0	1	2		0	1	2	0	0	1		2	0	1		2	0	0		1	2	0		0	1	2		0	0	1	2	0	0		1	2	0		0	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	2	9	6		3	7	4		1	4	1	8	5	2		9	6	3		6	3	0		3	6	3		0	4	1		8	5	0	0	1	2		6	6	3		0	7	3								0	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	-	-	-		-	-	-		-	-	-	-	-	-		-	-	-		-	-	-		-	-	-		-	-	-		-	-	-	-	-	-		-	-	-		-	-	-								-	-	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	0	1	2	2	6	1	2	7	3	0	7	4	0	8	5	2	9	0	1	0	9	6	3	0	8	5	2	9	0	4	1	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	0	1	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	т				т					с	т			с			т	с					т			с	т			с	т	т			п	п	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к

Условные
обозначения:

Теоретические знания

Практические занятия

Самостоятельная работа

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Каникулы

T

Π

C

Π

И

K

2.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ форм учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самост оательн ая работа (в часах)	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения	
				(в часах)		(в часах)			
				теорети ческие	практич еские	промеж уточная	итогова я	1 год обучения	2 год обучения
	Общий объём часов	1 008						504	504
1	<i>Обязательные предметные области</i>	652	26	22	598	3	3	326	326
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	4	2	42	1	1	25	25
1.2.	ОСП	150	6	4	138	1	1	75	75
1.3.	Вид спорта	302	8	12	280	1	1	151	151
1.4.	Основы профессионального самоопределения	150	8	4	138	0	0	75	75
2	<i>Вариативные предметные области</i>	248	16	40	192	0	0	124	124
2.1.	Различные виды спорта	50	6	8	38	0	0	25	25
2.2.	Судейская подготовка	74	6	12	58	0	0	37	37
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	74	4	12	58	0	0	37	37
2.4.	Специальные навыки	50	4	8	38	0	0	25	25
3	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	96	0	0	96	0	0	48	48
4	<i>Самостоятельная работа</i>	6	6	0	0	0	0	3	3
5	<i>Аттестация</i>	6	0	0	0	4	2	3	3
5.1.	Промежуточная аттестация	4	0	0	0	4	0	2	2
5.2.	Итоговая аттестация	2	0	0	0	0	2	1	1

2.3. Форма аттестации.

Освоение дополнительных программ сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом и в порядке, установленном ДЮСШ. Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода на очередной этап обучения. Обучающийся, не справившийся с нормативами по результатам промежуточной аттестации, решением Педагогического совета и с согласия родителей, оставляются на повторном этапе обучения, но не более одного раза. Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом Директора.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Итоговая аттестация является завершающим этапом освоения дополнительных общеобразовательных программ по выбранному виду спорта и является обязательной. Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией ДЮСШ. Количество членов комиссии должно составлять не менее трех человек из членов тренерско – преподавательского и административного состава школы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные аттестации и выполнившие учебный план соответствующий программе по выбранному виду спорта.

Отметки (баллы, зачет / незачет), полученные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, заносятся в протоколы, которые хранятся в ДЮСШ в установленном порядке. Родители (законные представители), в случае необходимости, могут обжаловать результаты промежуточной и итоговой аттестации в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2.4. Расписание учебных занятий.

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом возрастных особенностей обучающихся и санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 1, утвержденное расписание занятий отделения «лыжные гонки» на 2020-2021 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 1

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на ____/____ учебный год (первое полугодие)

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

Медицинские требования: к учебным занятиям по избранному виду спорта лыжные гонки на углубленный уровень обучения допускаются обучающиеся получившие допуск врача и имеющие 1-2 группу здоровья. В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1 раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в спортивных мероприятиях, после болезни или травмы.

Для успешного осуществления образовательной программы на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков, юношей и девушек на всех этапах подготовки.

2. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень характерный для соответствующего периода обучения.

Программный материал для базового уровня:

1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие:

- история развития лыжного спорта;
- содержание работы секции;
- возникновение, распространение лыж;
- краткие исторические сведения об Олимпийских играх;
- виды лыжного спорта.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание ПМП при травмах:

- поведение на улице во время движения к месту занятия;
- выбор места для проведения занятий и соревнований;
- особенности организации занятий на склонах;
- помощь при ушибах, растяжении и обморожении;
- личная гигиена спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника;

- значение и способы закаливания;
- значение питания;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними:

- лыжные мази, парафин;
- выбор лыж;
- выбор лыжных палок;
- уход за лыжным инвентарем;
- свойства и назначение лыжных мазей и парафинов;
- факторы, влияющие на выбор мази;
- обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок;

Основы техники способов передвижения на лыжах:

- понятие о технике лыжного спорта;
- классификация способов передвижения на лыжах;
- структура скользящего шага;
- техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Основные средства восстановления:

- спортивный массаж;
- самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе;
- основные приемы самомассажа;
- гидромассаж и его применение;
- водные процедуры как средство восстановления.

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на

согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Практические рекомендации по организации физической подготовки и оценке контрольных упражнений. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством является подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в группах базового уровня сложности занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то и при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

3.2. Рабочие программы по предметным областям.

3.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	История развития лыж в России и Море	4	4	8
2	Роль физической культуры и спорта в обществе	5	5	10
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	8
4	Навыки гигиены	4	4	8
5	Навыки самоконтроля	6	6	12
6	Основы физиологии спорта	2	2	4
	Итого: (ч)	25	25	50

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка:

№ п/п	Содержание учебных занятий по ОСП	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
2	Бег.	26	27	53
3	Общие развивающие упражнения.	11	10	21
5	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	12	12	24
6	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	10	10	20
7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	8	8	18
8	Комплексы силовых упражнений на все	8	8	16

	группы мышц.			
	Итого: (ч)	75	75	150

3.2.3. Вид спорта:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	Имитация лыжных ходов с амортизаторами, бег с имитацией в подъёмы.	42	42	104
2	Практическая занятия по лыжным гонкам	72	72	174
3	Техника и тактика по лыжным гонкам	12	12	24
4	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	20	20	40
5	Сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам	5	5	10
	Итого: (ч)	151	151	302

3.2.4. Основы профессионального самоопределения:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	Формирование социально-значимых качеств личности	25	25	50
2	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	25	25	50
3	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся	25	25	50
	Итого: (ч)	75	75	150

3.2.5. Различные виды спорта и подвижные игры:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	Футбол	8	8	16
2	Баскетбол	4	4	8
3	Волейбол	5	5	10
4	«Лепта»	4	4	8
5	«Перестрелка»	4	4	8
	Итого: (ч)	25	25	50

3.2.6. Специальные навыки:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с тренировочной скоростью предельной - 100% и большой - 90% напряжённости нагрузки (частота сердечных сокращений 140 - 160 уд/мин.).	8	8	16

2	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).	4	4	8
3	Скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).	5	5	10
4	Контрольно-тренировочный бег на лыжах (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).	4	4	8
5	Соревнования на лыжах.	4	4	8
Итого: (ч)		25	25	50

3.2.7. Судейская подготовка:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	Правила соревнований по лыжным гонкам	8	8	16
2	Обязанности судей на старте	8	8	16
3	Обязанности судей на финише	8	8	16
4	Обязанности главного судьи	8	8	16
5	Техника безопасности при проведении соревнований по лыжным гонкам	5	5	10
Итого: (ч)		37	37	74

3.2.8. Спортивное и специальное оборудование:

№ п/п	Содержание учебных занятий	Года обучения		Общий объём (ч)
		1-й	2-й	
1	Специальное оборудования для лыжного спорта	15	15	30
2	Практическое использование тренажеров и специального оборудования;	15	15	30
3	Навыки содержания и ремонта лыжного и специального оборудования.	7	7	14
Итого: (ч)		37	37	74

3.3. Объёмы учебных нагрузок для базового уровня сложности.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. Академический час равен 45 минутам. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебной нагрузкой, приведенной в таблице 2.

Таблица 2. Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы	
	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	10 - 12	10 - 12
Количество занятий в неделю	4 - 5	4 - 5
Общее количество часов в год	420 - 504	420 - 504
Общее количество занятий в год	168 - 210	168 - 210

3.4. Методические материалы.

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно - сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов. Нагрузки спортсменов - лыжников подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачами, поставленной на данный период.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена. Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели: объем (километры, метры для беговой или лыжной подготовки; количество отдельных упражнений; часы для теоретической подготовки) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.). «Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу.

Определить реакцию организма лыжника на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). «Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха:

1. Полный - восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке лыжника можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступить к следующему упражнению.

2. Неполный - очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

3. «Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями. Ординарный - восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после

предыдущего занятия).

Жесткий – короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более занятия высокую нагрузку. Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. Разумеется, этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высокие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно-педагогическое значение. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности - системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высокие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе, все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высокие достижения носит характер дальней перспективы. На тренировочном этапе, по мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности, эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные возможности

организма

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные – лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

- сопряженные – включают в себя общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности;
- специальные – стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед воспитанником, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от

малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующими ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающихся проявлять все волевые качества.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Планы применения восстановительных средств и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапов подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизации с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и

кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров 25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (приведено в табл.).

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак – 15%

Зарядка

Второй завтрак – 25%

обед – 35%

полдник – 10%

тренировка

ужин – 15%

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Время, ч.	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца в крутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Жаренное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь
6-7	Шпик, грибы

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг. массы тела)

Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и

химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется применять через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой не более 20-25 мин. Пребывание в сауне при температуре 90-100 градусов более 10 мин не рекомендуется, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160 по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны следует отдохнуть 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать 12-15 градусов).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций приводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в легком медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненный. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится

строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Психологические средства восстановления. Регулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в Приложении №2.

3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей.

В системе отбора одаренных детей для дальнейшей спортивной специализации в виде спорта «лыжные гонки» и зачисления их в группы спортивной подготовки задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей ребенка для успешной специализации. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. Контрольные испытания проводятся с целью выявления спортивного потенциала обучающихся, способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умения управлять своими движениями. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки

соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей лыжников.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. При прогнозировании способности к лыжным гонкам ориентировка только на спортивный результат недостаточна, поскольку спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности обучающихся и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к лыжным гонкам: физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. В первую очередь всегда обращают внимание на скоростно-силовые способности.

3.6. Требования технике безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования.

- К занятиям углубленного уровня сложности 1-2 года обучения по лыжным гонкам допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (1-2 группа здоровья).
- При проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

- При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.
2. Требования охраны труда перед началом занятий.
- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).
 - Проверить исправность инвентаря и оборудования.
 - Проверить подготовленность мест проведения занятий.
 - Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
3. Требования охраны труда во время занятий.
- Соблюдение дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
 - Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
 - Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резком изменении погоды.
 - Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
 - В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
 - Знать и довести информацию до обучающихся о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.
 - Не выпускать на дистанцию в лес занимающихся не ознакомленных с расположением трассы.
 - Выполнять требования охраны труда в аварийных ситуациях.
 - При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации школы, а при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - Хранить в отведенном месте спортивный инвентарь.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

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

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

Воспитательная работа. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда явно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в

значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа педагога ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через: сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний, развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным обучающимся и коллективу, поэтому требование нужно объяснять ;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития индивидуума и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение ребенка сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения обучающихся. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на

цель воспитания;

- суждения и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждения и оценки должны быть понятны индивидууму и коллективу, должны получить их признание;

- детей следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступками и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии ребенка;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию индивидуума и коллектива, признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного ребенка должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину

порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести ребенка к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов ребенок должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В обучении используют различные методические формы убеждения. Одна из них – беседы. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями педагога. Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы;
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Педагог, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих обучающихся.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать обучающимся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренированной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. В ходе воспитания каждый ребенок должен приучаться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и

спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Обучающиеся должны быть убеждены, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность простота, требовательность и чуткость, уравновешенность жизнеутверждающий оптимизм.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	Дата проведения	Мероприятие
1	Сентябрь	Беседа по правилам дорожного движения, технике безопасности при занятиях на стадионе и в спортивном зале.
2	Октябрь	Легкоатлетический кросс «Золотая осень 2020г на первенство группы на дистанции 1 км.
3	Октябрь	Беседа о соблюдении правил дорожного движения (во время осенних каникул).
4	Ноябрь	Просмотр видео с участием лучших спортсменов России и Мира на соревнованиях по лыжным гонкам.
5	Декабрь	Организация беседы о Здоровом образе жизни с ЗМС России по биатлону А.Я.Гусевым.
6	Декабрь	Первенство группы по лыжным гонкам на призы Деда Мороза.
7	Декабрь	Организация лыжного похода с родителями и детьми.
8	Январь	Беседа о соблюдении правил дорожного движения (во время зимних каникул).
9	Февраль	Проведение мероприятия посвященного Дню защитника Отечества.

10	Апрель	Беседа о здоровом образе жизни, вреде курения и алкоголизма.
11	Май	Легкоатлетический кросс на первенство группы на дистанции 1 км

Проведение физкультурно – оздоровительных, физкультурно – спортивных мероприятий планируется в соответствии с приложением 3 к данной программе и утверждается ежегодно.

Организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике планируется на выездных мероприятиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Кадровое обеспечение:

1. Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, образование высшее профессиональное.
2. Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, образование высшее профессиональное.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Перед тем, как приступить к приёму контрольных упражнений, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 100 метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы немного врозь. Обучающийся отводит руки назад с одновременным

полуприседом, делает взмах руками вперёд отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 - «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой». Тест предназначен для оценивания скоростной силы брюшного пресса.

Методика проведения. Обучающийся из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой - поднимает туловище до положения сидя, локтями касаясь коленей. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 4 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (дев) Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подтягивание (мал) из виса не перекладине, руки хватом сверху. Выполнить силовое подтягивание тела до уровня «подбородок у линии перекладки». Ошибкой считается раскачивание или замахивание туловищем.

5.1.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей специальной физической подготовки по окончании 1 года обучения.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Минимальные требования	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 метров (сек)	Не более 15,0	Не более 10,0(60м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 200 см	Не менее 190 см
	Поднимание туловища	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз
Силовые	Подтягивание	Не менее 8 раз	—

	Сгибание – разгибание рук	—	Не менее 15 раз
Выносливость	Бег 1000 метров	Не более 3 мин. 40 сек	Не более 3 мин. 10 сек(800м)

Зачет: если обучающийся сдал 4 из 5 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке		
Лыжная подготовка	Юноши	Девушки
Классический стиль 5,0 км	Не более 21.00.	Не более 23:30.
Свободный стиль 5,0 км	Не более 17:30.	Не более 21:40.

Требование и нормы: выполнить 1 юношеский разряд.

5.1.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей специальной физической подготовки по окончании 2 года обучения.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Минимальные требования	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 метров (сек)	Не более 14,5	Не более 9,5(60м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 210 см	Не менее 200 см
	Поднимание туловища	Не менее 30 раз	Не менее 20 раз
Силовые	Подтягивание	Не менее 10 раз	—
	Сгибание – разгибание рук	—	Не менее 12 раз
Выносливость	Бег 1000 метров	Не более 3 мин. 30 сек	Не более 2 мин. 50 сек(800м)

Зачет: если обучающийся сдал 4 из 5 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке		
Лыжная подготовка	Юноши	Девушки
Классический стиль 5,0 км	Не более 19:00	Не более 21:30.
Свободный стиль 5,0 км	Не более 16:30.	Не более 21:10.

Требование и нормы :выполнить 3спортивный разряд.

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

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» тренер – преподаватель составляет самостоятельно для каждого года обучения. Вопросы объединены в темы: «Правила лыжных гонок», «История лыжных гонок», «Техника лыжных гонок».

5.3 Методические указания по организации аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения) аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора.

Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по СФП и технической подготовке. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы. По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая - после освоения программы по окончании шестого года обучения.

Основными формами аттестации являются:

- ✓ выполнение контрольно – переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- ✓ мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература:

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
3. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 192 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991г.
5. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей. М.; Сов. Спорт, 2005
7. РУСАДА справочное руководство для спортсменов по всемирному антидопинговому кодексу 2015
8. В.С. Родиченко Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования: Советский спорт, 2012.-152с.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
9. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2000.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2006.
12. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
13. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

6.2. Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе

www.ski66.Циклика.ru

Сайт ФЛГ Свердловской области.

Сайт ФЛГ РФ.

Приложение № 1
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2020/ 2021 учебный год (первое или второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Педагогический работник (ФИО)	Место проведения
ГУУ-1 № 5	Понедельник	Лыжные гонки	17.30 – 19.30	Кирюшкин В.И.	Стадион ДЮСШ, Игровой зал ДЮСШ освещенная лыжная трасса
	Вторник		17.30 – 19.30		
	Среда		17.30 – 19.30		
	Четверг		17.30 – 19.30		
	Пятница		17.30 – 19.30		
	Суббота		15.00 – 17.00		

Приложение № 2
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Лыжи в комплекте(крепления,ботинки,палки.)	51комплект	
2	Палки лыжные	10пар	
3	Лыжероллеры(классические)	10пар	
4	Лыжероллеры(коньковые)	10пар	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Стол для подготовки лыж	1шт	
2	Станок для обработки лыж	1шт	
3	Утюг -лыжный	1шт	
4	Амортизатор-лыжный	20шт	
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Секундамер электронный (до-20)	1шт	
2	Рулетка до 50и	1шт	
3	Рулетка до 3м	1шт	

Приложение № 3
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
На 2020 / 2021 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки, дата проведения	Место проведения	Уровень соревнований (районные, городские, областные, российские, международные)	Ответственный	Финансирование (за счет каких финансовых средств)
1	Соревнования «Открытие лыжного сезона» г.о. Рефтинский	По положению	п. Рефтинский	муниципальные	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
2	Зональные соревнования МОПО Свердловской области по лыжным гонкам	ЯНВАРЬ	г.Богданович	областные	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
3	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам. Финальные соревнования МОПО.2005-2005г.р.	ЯНВАРЬ	г. Верхняя-Салда	Первенство Свердловской области МОПО	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
4	Кубок городов Южного и Восточного Управленческих округов	ДЕКАБРЬ- МАРТ	г.Богданович; Сухой Лог ;Каменск-	окружные	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование

	по лыжным гонкам.		Уральский;п.Октябрьский			
5	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам памяти Чиканцева (спринт) среди детей 2006-2007 г.р.	ЯНВАРЬ	г.Екатеринбург	Первенство Свердловской области	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
6	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам на призы магазина «ТИМ-СПОРТ».	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	г.Екатеринбург	Первенство Свердловской области	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
7	Первенство Свердловской области по лыжным гонкам на призы Экипировочного центра имени Е.Дементьева(отборочные на Пионерскую правду)2006-2007г.р.	ФЕВРАЛЬ	г.Екатеринбург	Первенство Свердловской области	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
8	Первенство Свердловской области на призы ЗМС Олимпийской Чемпионки по лыжным гонкам З Амосовой.(2009-2009г.р.)	МАРТ	г.Екатеринбург	Первенство Свердловской области	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование
9	Всероссийские соревнования на призы газеты «Пионерская правда» по лыжным гонкам	МАРТ	г.Первоуральск	Всероссийские	Кирюшкин В.И	Муниципальное финансирование