

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА КУЗНЕЦКА ИМЕНИ АДГАМА ТАГИРОВИЧА АБУБЕКЕРОВА

Принята
педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ № 2
г.Кузнецка им. А.Т. Абубекерова
Протокол № 1 от 30.08 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2
г.Кузнецка им. А.Т. Абубекерова
К.А. Салкевич
« 30 » 08 2021 г.



**Рабочая дополнительная предпрофессиональная программа по
лыжным гонкам**

Срок реализации программы 6 лет:
базовый уровень - 6 лет

Разработчик:
Старкина Нина Ивановна,
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Кузнецк 2021 г.

Содержание

| | Стр. |
|--|------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 7 |
| 1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки | 7 |
| 1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана | 7 |
| 1.3. Режим тренировочной работы | 7 |
| 1.4. План учебного процесса | 8 |
| 1.5. Календарный учебный график базового уровня 1-2 годов обучения | 8 |
| 1.6. Календарный учебный график базового уровня 3-4 годов обучения | 9 |
| 1.7. Календарный учебный график базового уровня 5-6 годов обучения | 9 |
| 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 10 |
| 2.1. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по виду спорта Лыжные гонки | 10 |
| 2.2. Организация учебно-тренировочной работы | 10 |
| 2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение по программе | 11 |
| 2.4. Теоретическая подготовка | 13 |
| 2.5. Общая физическая подготовка | 14 |
| 2.6. Специальная физическая подготовка | 15 |
| 2.7. Вид спорта | 15 |
| 2.7.1. Техническая подготовка | 15 |
| 2.7.2. Тактическая подготовка | 16 |
| 2.7.3. Психологическая подготовка | 17 |
| 2.7.4. Спортивное и специальное оборудование | 19 |
| 2.7.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 20 |
| 2.8. Инструкторская и судейская практика | 21 |
| 2.9. План антидопинговых мероприятий | 22 |
| 3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ | 22 |
| 3.1. План воспитательной и профориентационной работы | 22 |
| 3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам | 24 |
| 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 24 |
| 4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 27 |
| 4.2. Требования к результатам освоения Программы | 27 |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 29 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам для МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Кузнецка им.А.Т.Абубекерова (далее «ДЮСШ») разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ,
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам приказ министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196;

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Результатом реализации программы является:

На базовом уровне сложности:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- нравственное воспитание обучающихся
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На базовом уровне сложности:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Спортивная и учебная работа школы строится и проводится с занимающимися на основании данной Программы в течение календарного года. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха обучающихся в каникулярный период «ДЮСШ» проводит учебно-тренировочные сборы. Начало и окончание спортивного

сезона зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в «ДЮСШ» в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения, на базовом уровне сложности в условиях «ДЮСШ», задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных качеств. В связи с этим процесс подготовки юных лыжников приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации, углубленной специализации;

Лыжные гонки - один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни. Внедрение в конце 1970-х - начале 1980-х годов нового стиля передвижения - конькового хода - революционизировало лыжные гонки как вид спорта, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий. Современные лыжные гонки - динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Дистанционные гонки.

В гонках с раздельного старта лыжники стартуют с интервалом в 30 секунд. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Участники стартуют в обратном порядке от их сезонного рейтинга, то есть спортсмен с наивысшим рейтингом стартует последним.

В масс-стартах спортсмены стартуют одновременно. Победителем становится первый финишировавший. Нередко на финиш приходят одновременно до 10 спортсменов, чьи позиции зачастую определяются при помощи фотофиниша.

В скиатлоне первую половину дистанции спортсмены проходят классическим стилем на классических лыжах, после чего переобуваются и отправляются на вторую половину дистанции коньковым ходом и в коньковых лыжах. Во время смены лыж секундомер не останавливается. Победителем становится первый финишировавший.

В эстафете соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Эстафета начинается с общего старта. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, а третий и четвертый этапы - свободным. Передача эстафеты происходит в специально отмеченной зоне на стадионе, где участники касаются друг друга. Победителем становится команда, которая первая пересекает линию финиша после завершения 4-го этапа. Длина этапа у мужчин составляет 10 км, у женщин – 5 км.

Спринтерские гонки.

В индивидуальном спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость. Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге.

Командный спринт представляет собой эстафету, в которой участвуют по два спортсмена из одной команды, каждый из которых преодолевает дистанцию трижды. Таким образом, командный спринт состоит из 6 этапов. Финальный забег предваряют два квалификационных, в каждом из которых стартуют 10-15 команд, а в решающий забег проходит первая пятерка. Медали распределяются в финале.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Данная Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Программа рассчитана на базовый уровень сложности. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Система многолетней подготовки предполагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Задачи:

Базовый уровень:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по лыжным гонкам посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки. Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет. Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 9 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

| | Базовый уровень 1-2 год обучения | Базовый уровень 3-4 год обучения | Базовый уровень 5-6 год обучения |
|-------------------------------|---|---|---|
| Количество обучающихся | 15 | 15 | 12-15 |

Тренировочный процесс в ДЮСШ, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели с 1 сентября, не считая праздничных дней. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час). А также рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом «ДЮСШ»
Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая

каникулярное время.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

1.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

| Уровень сложности | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество занятий в год |
|-------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|---|--------------------------------|
| Базовый уровень | 1 | 6 | 3 | 264 | 132 |
| | 2 | 6 | 3 | 264 | 132 |
| | 3 | 8 | 4 | 352 | 176 |
| | 4 | 8 | 4 | 352 | 176 |
| | 5 | 10 | 5 | 440 | 176-220 |
| | 6 | 10 | 5 | 440 | 176-220 |

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

| №№ п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы |
|----------|---|--|
| 1 | Обязательные предметные области | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 31% |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - |
| 1.4. | Вид спорта | 32% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - |
| 2 | Вариативные предметные области* | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 14% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - |
| 2.3. | Специальные навыки | 5% |
| 2.4. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3% |
| 2.5. | Самостоятельная работа | 3% |
| 2.6. | Аттестация | 2% |

*Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

1.3. Режим тренировочной работы.

| Уровень сложности | Количество занятий в неделю | Количество и продолжительность занятий в день |
|------------------------|-----------------------------|---|
| Базовый уровень | | |
| 1-2 год обучения | 3 | 2 занятия по 45 мин. |
| 3-4 год обучения | 4 | 2 занятия по 45 мин. |
| 5-6 год обучения | 5 | 2 занятия по 45 мин. |

1.4. Учебный план многолетней подготовки (в часах).

| № п/п | Наименование предметных | учебно-тренировочная нагрузка | Учебные занятия | Аттестация (в | Распределение по годам обучения |
|-------|-------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------|
| | | | | | |

| 1 | областей/формы учебной нагрузки | 3 | 4 | (в часах) | | часов) | | Базовый уровень | | | | | |
|------|---|----------|----|---------------|--------------|---------------|----------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| | Общий объем часов | 316 8 | | | | | | 264 | 264 | 352 | 352 | 440 | 440 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | | | 3 1 4 | | | | 26 | 26 | 35 | 35 | 44 | 44 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | | | | 644 | | | 83 | 83 | 105 | 105 | 134 | 134 |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | | | | 264 | | | | | | | | |
| 1.4. | Основы проф. самоопределения | | | | | | | | | | | | |
| 1.5. | Вид спорта | | | | | | | 91 | 91 | 113 | 113 | 150 | 150 |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | | | | | | | 37 | 37 | 50 | 50 | 44 | 44 |
| 2.2. | Судейская подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 2.3. | Специальные навыки | | | | | | | 13 | 13 | 17 | 17 | 20 | 20 |
| 3. | Физкультурные и спортивные мероприятия | | | | 156 | | | 8 | 8 | 14 | 14 | 24 | 24 |
| 4. | Самостоятельная работа | | 84 | | | | | | | 12 | 12 | 15 | 15 |
| 5. | Аттестация | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Промежуточная аттестация | | | | | 54 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| 5.2. | Итоговая аттестация | | | | | | 4 | | | | | | |

1.5. Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

| Наименование предметных областей | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------|--------|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 26 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 3 |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 3 |
| 1.3. Вид спорта | 91 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | | 4 |
| 2. Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 37 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | | 3 |
| 2.2. Специальные навыки | 13 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|
| 3.Физкультурные и спортивные мероприятия | 8 | | 2 | | 2 | 2 | | | | | 2 | | |
| 4.Аттестация | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. Промежуточная аттестация | 6 | 2 | | | | | | 2 | | 2 | | | |
| Всего: | 264 | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | | 18 |

1.6. Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.

| Предметные области | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 5 |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 105 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 | 10 | 9 | | 5 |
| 1.3. Вид спорта | 113 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 | | 3 |
| 2.Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| 2.3. Специальные навыки | 17 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 2 |
| 3.Физкультурные и спортивные мероприятия | 14 | | | 2 | 2 | 4 | 2 | | | 2 | 2 | | |
| 4.Самостоятельная работа | 12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 |
| 5.Аттестация | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. Промежуточная аттестация | 6 | 3 | | | | | | | | 3 | | | |
| Всего: | 352 | 32 | 36 | 36 | 34 | 24 | 32 | 34 | 36 | 32 | 32 | | 24 |

1.7. Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

| Наименование предметных областей | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--|------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 134 | 13 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | | 4 |
| 1.3. Вид спорта | 150 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | | |
| 2.Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 |
| 2.2. Специальные навыки | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | | |
| 3.Физкультурные и | 24 | 2 | | 2 | 4 | 4 | 4 | | | 4 | 4 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|
| спортивные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| 4.Самостоятельная работа | 15 | | 2 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 2 | | 1 | | 4 |
| 5.Аттестация | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. Промежуточная аттестация | 9 | 4 | | | | | | | | 5 | | | |
| Всего: | 440 | 42 | 44 | 42 | 44 | 26 | 42 | 44 | 44 | 44 | 44 | | 24 |

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по виду спорта Лыжные гонки.

Программа предусматривает базовый уровень сложности на 6 лет в освоении обучающимися образовательной программы. Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта (лыжные гонки).

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия отделения лыжных гонок разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики.

На **учебно-тренировочных занятиях** наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование

физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка лыжников.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Она решает следующие задачи:

а) выяснение общих закономерностей и частных проявлений процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и среды;

б) установление наиболее благоприятных периодов, критических для направленных педагогических воздействий и эффективного формирования тех или иных свойств и качеств организма;

в) определение среди морфологических признаков наиболее информативных

показателей биологического возраста человека;

г) подразделение хода индивидуального развития организма на ряд периодов по принципу внутригрупповой однородности показателей биологического возраста и отличий одного периода от другого – возрастная периодизация;

д) изучение тенденций роста и развития, характерных для определенной исторической эпохи (при сравнении показателей биологического возраста в сопоставимых группах людей, представляющих разные поколения).

Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь - размеров тела. Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит также выяснение отличий роста, и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста. Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости. Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма. При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Для каждого из критериев биологического возраста - внешнего (кожные покровы), зубного и костного - разработаны оценочные шкалы и нормативные таблицы, позволяющие определить хронологический (паспортный) возраст по морфологическим особенностям.

Критерии зубного возраста у детей и подростков менее зависимы от влияния среды и поэтому более точно характеризуют хронологический возраст.

При определении костного возраста детей и подростков учитывается состояние различных отделов скелета. В диафизах трубчатых костей центры окостенения появляются внутриутробно, в эпифизах - лишь после рождения. Срастание эпифизов с диафизом происходит в 16-18 лет (с некоторыми вариациями для различных костей), причем у девушек несколько раньше, чем у юношей. Обычно костный возраст оценивается по рентгенограммам кисти, состоящей из большого числа костей, подвергающихся оссификации в раннем возрасте (головчатая и крючковидная кости - на 1-м году, трехгранная - в 3 года, полулунная - в 4 года, ладьевидная - в 5 лет, кость-трапеция - в 6 лет, трапециевидная - в 7 лет, гороховидная - в 12 лет).

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Если принять за 100% величину прироста длины тела от 7 до 15 лет и оценить в процентах долю прироста, то наибольший прирост длины тела у девочек отмечается в 11-13 лет, а у мальчиков - в 14-15 лет.

Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлены определенные этапы развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7-17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9-12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период, предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10-12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и выносливость - в прямой. В период роста и развития организма взаимосвязь показателей двигательного и биологического возраста обусловлена действием общих факторов онтогенеза - наследственности и среды. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.4. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих лыжников необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Лыжники, как и любые другие спортсмены, должны обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

На базовом уровне необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история лыжных гонок и философские аспекты лыжников, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

- История лыжных гонок.
- Гигиенические и реабилитационные аспекты деятельности в лыжных гонках.
- Противопоказания к занятиям и профилактика травматизма в лыжных гонках.
- Регулирование собственного веса. Система восстановительных средств.
- Требования к занимающимся.
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Организация проведения соревнований по лыжным гонкам.
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- Требования техники безопасности при занятии лыжными гонками.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

2.5. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка – независимо от вида спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в утренней зарядке, в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия, в специально организованных занятиях по физической подготовке.

Развитие быстроты. Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы. Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается. Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока спортсмены ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной.

Развитие гибкости. При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсмен имеет большие возможности для овладения техникой. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения расслабляться. Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно. При несоблюдении постепенности, а также при развитии

гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косно-связочном аппарате и в осанке юношей. Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Развитие силы.

Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;
- в) лазание по канату без помощи ног;
- г) приседание на одной и двух ногах;
- д) поднимание ног в положении лежа или в вися на гимнастической стенке - в угол и,

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Развитие выносливости. Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох.

Упражнения на развитие выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Надо особенно тщательно определять объем работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объем работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро и четко реагировать на внезапно меняющуюся обстановку. Спортсмен, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое. Ловкость во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет и высоко развитое мышечное чувство. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

2.6. Специальная физическая подготовка.

Для того, чтобы успешно выполнять технические действия, лыжникам необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества. 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.

2.7. Вид спорта.

2.7.1. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными

ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

2.7.2. Тактическая подготовка.

Тактика спортсмена — это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжника получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Нельзя забывать о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности. В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

- 1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от**

внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у обучающихся чувство скорости.

3. Обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной

близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

2.7.3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией

межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально - психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена 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 спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных 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 сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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

спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевыми ощущениями, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена 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.

2.7.4. Спортивное и специальное оборудование.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);
- обеспечение спортивной экипировкой.
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивное и специальное оборудование

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Лыжи гоночные (классические) | пар | 30 |
| 2 | Крепления лыжные (классические) | пар | 30 |
| 3 | Палки для лыжных гонок (классические) | пар | 30 |
| 4 | Лыжи гоночные (коньковые) | пар | 30 |
| 5 | Крепления лыжные (коньковые) | пар | 30 |
| 6 | Палки для лыжных гонок (коньковые) | пар | 30 |
| 7 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс | штук | - |
| 8 | Лыжероллеры | пар | 20 |
| 9 | Комбинезон гоночный | штук | 20 |
| 10 | Костюм тренировочный (разминочный) | штук | 20 |
| 11 | Термометр наружный | штук | 2 |
| 12 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 13. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 15. | Доска информационная | штук | 1 |

| | | | |
|-----|-----------------------------------|----------|----|
| 16. | Зеркало настенное (0,6 х 2м.) | комплект | 1 |
| 17. | Станок для подготовки лыж | штук | 2 |
| 18. | Утюг для нанесения смазки на лыжи | штук | 1 |
| 19. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 20. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 21. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 22. | Мяч баскетбольный | штук | 3 |
| 23. | Мяч волейбольный | штук | 3 |
| 24. | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 25. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 26. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 27. | Секундомер | штук | 4 |
| 28. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 30. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 31. | Эспандер лыжника | штук | 15 |

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки, определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности).

2.7.5 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:
 - на начало учебного года - вводный инструктаж (первая неделя сентября);
 - полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора «ДЮСШ» .

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Инструктаж по технике безопасности» журнала учета занятий учебной группы на учебный год. Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором «ДЮСШ».

Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить состояние трасс и удостовериться в отсутствии препятствий;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

- не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- не выполнять упражнения с неисправным инвентарем.
- не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения на высокой скорости.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортивном комплексе немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивного комплекса и сообщить о пожаре в пожарную часть.

С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются легкий бег, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии определяются с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Требования безопасности по окончанию занятий.

- проверить по списку наличие всех обучающихся.
- после окончания занятий, занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением тренера-преподавателя.
- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- тщательно проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
- снять спортивную одежду и обувь.
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую одежду.
- проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.
- после окончания занятия раздевалку нужно освободить не позже, чем через 15 минут.

2.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Со второго года занятий, занимающиеся в тренировочных группах, должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве

помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

2.9. План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Кузнецка ит.А.Т.Абубекерова разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов «ДЮСШ».

В своей деятельности в этом направлении «ДЮСШ» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
|--------------|---|---|-----------------------------|
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, презентации, индивидуальные консультации (специалист по антидопинговому обеспечению «ДЮСШ», инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинский работник) | согласно плану работы школы |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | | согласно плану работы школы |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | | согласно плану работы школы |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | | согласно плану работы школы |

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

3.1. План воспитательной и профориентационной работы

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных

школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в «ДЮСШ» заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
 - Воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - Индивидуальный подход;
 - Воспитание в коллективе и через коллектив;
 - Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины,

выполнения требований тренера-преподавателя;

- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в «ДЮСШ» включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Основные формы воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- показательные выступления;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
- информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- организация и проведение походов выходного дня обучающихся с привлечением родителей;
- участие в субботниках, организуемых «ДЮСШ»;
- индивидуальные консультации с родителями;
- коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- организация и проведение досуговых мероприятий.

3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

лыжные гонки

| Виды соревнований | Уровни сложности программы | | |
|-------------------|----------------------------|------------------|------------------|
| | Базовый уровень | | |
| | 1-2 год обучения | 3-4 год обучения | 5-6 год обучения |
| Контрольные | - | - | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 |
| Основные | - | - | 1 |
| Главные | - | - | - |
| Соревнования | 9 | 11 | 25 |

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Наряду с планированием процесса подготовки в лыжных гонках важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления). Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации.

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ДЮСШ и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школ.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
Базовый уровень 1-2 года обучения, (девушки).**

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|--|--------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,2 |
| 2. | Бег 500 м (м) | 3,10 | 3,00 | 2,50 | 2,40 | 2,30 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| Базовый этап 2 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
| 2. | Бег 500 м (м) | 3,00 | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
Базовый уровень 1-2 года обучения, (девушки).**

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|---------------------------|--------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | 1 км классический стиль | 7:30 | 7:00 | 6:30 | 6:00 | 5:30 |
| 2. | 1 км свободный стиль | 7:30 | 7:00 | 6:30 | 6:00 | 5:30 |
| Базовый этап 2 года обучения | | | | | | |
| 1. | 1,2 км классический стиль | 7:30 | 7:00 | 6:20 | 5:50 | 5:20 |
| 2. | 1,2 км свободный стиль | 7:00 | 6:30 | 6:00 | 5:30 | 5:00 |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
Базовый уровень 3 и 4 года обучения, (юноши).**

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 3 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| 2. | Бег 1000 м (м) | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 3,50 | 3,40 |
| 3. | Подтягивание (кол. раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| Базовый этап 4 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 2. | Бег 1000 м (м) | 4,05 | 3,55 | 3,45 | 3,35 | 3,25 |
| 3. | Подтягивание (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Базовый уровень 3 и 4 года обучения, (юноши).

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 3 года обучения | | | | | | |
| 1. | 3 км классический стиль (мин.) | 13.00 | 12.30 | 12.00 | 13.30 | 11.00 |
| 2. | 3 км свободный стиль (мин.) | 12:30 | 12:00 | 11:30 | 11:00 | 10:30 |
| Базовый этап 4 года обучения | | | | | | |
| 1. | 3 км классический стиль (мин.) | 12:30 | 12:00 | 11:30 | 11:00 | 10:30 |
| 2. | 3 км свободный стиль (мин.) | 12.00 | 11.30 | 11.00 | 10.30 | 10.00 |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Базовый уровень 3 и 4 года обучения, (девушки).

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|--|--------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 1 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 2. | Бег 500 м (м) | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| Базовый этап 2 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| 2. | Бег 500 м (м) | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 | 2,00 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Базовый уровень 3 и 4 года обучения, (девушки).

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 3 года обучения | | | | | | |
| 1. | 1,2 км классический стиль (мин.) | 7.00 | 6.20 | 6.00 | 5.40 | 5.20 |
| 2. | 3 км свободный стиль (мин.) | 14:00 | 13:30 | 13:00 | 12:30 | 12:00 |
| Базовый этап 4 года обучения | | | | | | |
| 1. | 3 км классический стиль (мин.) | 14:00 | 13:30 | 13:00 | 12:30 | 12:00 |
| 2. | 3 км свободный стиль (мин.) | 13:30 | 13:00 | 12:30 | 12:00 | 11:30 |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Базовый уровень 5 и 6 года обучения, (юноши).

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 5 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 14,7 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 13,9 |
| 2. | Бег 1500 м (м) | 6,20 | 6.10 | 6,00 | 5,50 | 5,40 |
| 3. | Подтягивание (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| Базовый этап 6 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 13,9 | 13,7 |
| 2. | Бег 1500 м (м) | 6,10 | 6.00 | 5,50 | 5,40 | 5,30 |
| 3. | Подтягивание (кол. раз) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Базовый уровень 5 и 6 года обучения, (юноши).

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 5 года обучения | | | | | | |
| 1. | 5 км классический стиль | 23.00 | 22.20 | 21.40 | 20.00 | 19.20 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2. | 5 км свободный стиль | 21.00 | 20.20 | 19.40 | 19.00 | 18.20 |
| Базовый этап 6 года обучения | | | | | | |
| 1. | 5 км классический стиль | 21.00 | 20.20 | 19.40 | 19.00 | 18.20 |
| 2. | 5 км свободный стиль | 20.00 | 19.30 | 19.00 | 18.30 | 18.00 |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
Базовый уровень 5 и 6 года обучения, (девушки).**

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|--|--------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 5 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 15,3 | 15,1 | 14,9 | 14,7 | 14,5 |
| 2. | Бег 1000 м (м) | 4,35 | 4,25 | 4,15 | 4,05 | 3,55 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| Базовый этап 6 года обучения | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 14,3 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 13,9 |
| 2. | Бег 1000 м (м) | 4,25 | 4,15 | 4,05 | 3,55 | 3,45 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
Базовый уровень 5 и 6 года обучения, (девушки).**

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Базовый этап 5 года обучения | | | | | | |
| 1. | 3 км свободный стиль(км.) | 13.00 | 12.30 | 12.00 | 11.30 | 11.00 |
| 2. | 3 км классический стиль (км.) | 13.40 | 13.00 | 12.40 | 12.00 | 11.30 |
| Базовый этап 6 года обучения | | | | | | |
| 1. | 3 км свободный стиль (км.) | 12.50 | 12.20 | 11.50 | 11.20 | 10.50 |
| 2. | 3 км классический стиль (км.) | 13.20 | 12.50 | 12.20 | 11.50 | 11.20 |

4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, во 2 полугодии – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы. Сроки принятия контрольных нормативов в 1 полугодии – сентябрь, октябрь, во 2 полугодии – май, июнь.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации «ДЮСШ», инструктор-методист, тренеры-преподаватели (имеющую первую и высшую квалификационную категорию).

4.2. Требования к освоению образовательной программы.

Результаты освоения образовательной программы на базовом уровне сложности:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

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.

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.

5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена. Теория и практика физ. культуры. - 1968,- № II. - С. 17-19.
2. Абсалямов Г.М., Зорин В. П., Код Я.М. Скоростные сократительные свойства мышц и их измерения в процессе спортивной тренировки. Теория и практика физ. культуры. - 1975.- № 3. - С. 24-27.
3. Аверкович Н.В., Зацюрский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовленности. Теория и практика физ. культуры. -1966.- № 10. - С. 47-49.
4. Аверкович Н.В. Непараметрические зависимости между силой и выносливостью. Теория и практика физ. культуры. -1970.- №12. - С. 16-18.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
6. Дольф Э. Развитие физиологических функций. - М.: Мир, 1971. - 190 с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
8. Алев М.Л. Интенсификация тренировок с целью развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков. Теория и практика физ. культуры. - 1978г- № II. - С. 33-37.
9. Лыжные гонки - Программа, М. 2006. - С. 24 - 78.
10. Алев М.Л. Изменение аэробной работоспособности в подготовительном и соревновательном периодах у юных лыжников-гонщиков. Теория и практика физ. культуры. - 1960.- № 3. - С. 21-24.
11. Байченко И.П., Вербицкий Г.И. Особенности развития мышечной силы у мальчиков
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
15. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
16. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.
17. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.
18. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик - 2-е изд., доп. и исп.- М.: Советский спорт, 2003- 912с.
19. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004.-160с.
20. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. - М.: Советский спорт, 2004.-304с.
21. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
22. Интернет ресурс федерации лыжных гонок России - <http://www.flgr.ru/>