

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

**Принято**  
На педагогическом совете  
протокол № 3  
от «30» августа 2021г.

**Утверждена**  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2  
г.Кузнецка им. А.Т.Абубекерова  
К.А.Салкевич



**РАБОЧАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Приказ Минспорта России от 20.03.2019 № 250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

Составил:  
Тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам  
Голосов А.Н.

г. Кузнецк  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта лыжные гонки

Планируемые результаты освоения образовательной программы

### 2. Учебный план

### 3. Методическая часть образовательной программы

Содержание и методика реализации программного материала попредметным областям

Обязательные предметные области

Вариативные предметные области

Особенности реализации программного материала

Методы выявления и отбора детей

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

### 4. Воспитательная работа

Антидопинговые мероприятия

### 5. Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

### 6. Требования к экипировке, оборудованию и инвентарю

### 7. Перечень информационного обеспечения

## 1. Пояснительная записка

Программа в разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

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

- Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г № 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».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от № 250 от 20.03.2019 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

- -постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

В программе нашли отражения построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**

**Цель** программы – сохранение и преумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития

**Базовый уровень сложности** программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные* предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта,
- общая физическая подготовка,
- вид спорта

*Вариативные* предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры
- спортивное и специальное оборудование

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения, что позволит в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке высококвалифицированных спортсменов. Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольно-тестовые нормативы.

Содержание Программы 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;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

**Требования к минимальному возрасту для зачисления, количеству и срокам обучения (таблица 1)**

Уровень сложности	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
Базовый уровень сложности	1 год	9	10	25	6	46	276
	2 год	10-11	10	25	8	46	368
	3 год	11-12	10	20	8	46	368
	4 год	12-13	8	14	12	46	460
	5 год	13-14	8	14	12	46	460
	6 год	14-15	8	12	16	46	460

**1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям**

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области **«теоретические основы физической культуры спорта»** для базового уровня:
  - знание истории развития спорта;
  - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
  - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
  - знания, умения и навыки гигиены;
  - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
  - знание основ здорового питания;
  - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. В предметной области **«общая физическая подготовка»** для базового уровня:
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к

изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности 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;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

**3. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой лыжных гонок;

- овладение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по виду спорта «лыжные гонки»;

- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по виду спорта «лыжные гонки».

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

- 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;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**5. 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.

## **II. Учебный план**

В таблице 2 представлен учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

### **Календарный учебный график**

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.





### **III. Методическая часть образовательной программы**

#### **Содержание и методика реализации программного материала**

##### **по предметным областям**

**Обязательные предметные области «Теория и методика физической культуры и спорта»**

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

##### **Задачи предметной области:**

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.
- Программный материал (базовый уровень)
- История развития спорта. История развития спорта в Российской Федерации.
- Спортсмены в период Великой Отечественной войны. Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- Особенности развития видов спорта в Пензенской области.
- Гигиенические знания, умения и навыки:
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена спортсмена. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра.
- Значение самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
- Основы здорового образа жизни. Режим дня, закаливание организма. Составление режима дня с учётом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма.
- Основы здорового питания. Особенности питания спортсмена.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мазь, одежда, обувь.
- Передвижение по улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжным инвентарём и его хранение.

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

### **«Общая физическая подготовка» (для базового уровня)**

Общая физическая подготовка.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей и силовой выносливости.
- Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости.
- Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и быстроты.
- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Специальная психологическая подготовка.*

Специфика лыжных гонок способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитания воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

- *сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной деятельности;
- *специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

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

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

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

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

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

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

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

#### ***«Вид спорта» (для базового уровня)***

- Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».
- Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.
- Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.
- Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на

согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.
- Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом».
- Обучение поворотам на месте и в движении.

**«Вид спорта» (для углубленного уровня) Функциональная**

*подготовка:* совершенствование техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений.

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

*Совершенствование техники и тактики:*

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания

и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой

рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений.

*Используемые упражнения:*

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

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

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

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

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

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

- Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов.

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

### **Вариативные предметные области**

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

#### **Задачи предметной области:**

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, футбол, лапта и др.

- сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика;

- выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);

- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

- формирование навыка сохранения физической формы;

- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня)**

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

- акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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

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

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

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям физическим спортом.

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

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

*Подвижные игры:* «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,

10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Игровые задания для развития чувства равновесия и координации** **На спуске.**

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

1. Подбрасывание и ловля снежка.
2. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.
3. Прохождение ворот из лыжных палок.
4. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
5. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.
6. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.
7. Вращение руками вперёд и назад.
8. Метание в цель во время спуска.
9. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».
10. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.  
Для перекрёстной координации (в спортивном зале)
11. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.
12. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.
13. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.
14. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.
15. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.
16. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

### **«Спортивное и специальное оборудование»** **(для базового уровня)**

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

#### **Задачи предметной области:**

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования лыжных гонках, а также по его ремонту и обслуживанию;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

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

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

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:**

1) Лыжи беговые (гоночные).

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

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

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

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г.

Конструкция лыж – нет ограничений.

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

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

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

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

Прочные свойства. Нет ограничений.

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

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

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

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

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

Нет ограничений по весу палок.

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

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

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



ограничений по форме и материалу дровка и распределению веса.

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

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

### **Особенности реализации программного материала, объемы учебных нагрузок**

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

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

Этапный норматив	Уровни сложности и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1 год	2 год	3-6 год	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	6-7
<b>Общее количество часов в год</b>	276	368	460	552

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

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки.

Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

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

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

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

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

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

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

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

### **Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта лыжные гонки. согласно правилам приема обучающихся. Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта лыжные гонки.

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

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

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

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

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

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

### **Требования техники безопасности в процессе реализации**

Причины возникновения травм в спорте:

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

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении;

- при столкновении;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения, ушибы при беге, подвижных игр, выполнении упражнений без разминки

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

Провести целевой инструктаж обучающихся по правилам безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике и др., безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

#### **Требования безопасности во время занятий**

Провести разминку.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках.

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

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

Кататься следует в одном направлении.

Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

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

Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.

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

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

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

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

### **IV. Воспитательная работа**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-

тренировочных занятий и дополнительно па тренировочных сборах и в спортивно- оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера;-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;-дружный коллектив;- система морального стимулирования;

-наставничество опытных спортсменов. Основные

воспитательные мероприятия:

-торжественный прием спортсменов;

-проводы выпускников;

-просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

-регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

-проведение тематических праздников;

-встречи со знаменитыми спортсменами;

-экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

-тематические диспуты и беседы;

-трудовые сборы и субботники;

-оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников

понятия об общечеловеческих ценностях,

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

План воспитательной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

-групповую и индивидуальную работу с учащимися;

-творческую работу;-проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

-организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;

-организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по

спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

-иные мероприятия

#### **4.3 Антидопинговые мероприятия**

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего

состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допингов в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе образовательной организации:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий;
- образовательных антидопинговых программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, лифлеты, памятки, иллюстрации);
- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству

- образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования – «честный спорт»), информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений: медицинские и психологические последствия допинга; допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений; анализ мотивов употребления запрещенных субстанций и другие. Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках; в рамках элективных курсов и проектной деятельности по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний,
- лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие).
- подготовка встреч с представителями и непосредственное знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;
- систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

## **V. Система контроля и зачетные требования**

### **5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся:

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения лыжных гонок.
3. Год включения лыжных гонок в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов международной федерации лыжных гонок.
5. Достижения лыжников России на мировой арене.
6. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
7. Самые известные спортсмены в лыжных гонках.
8. Самые известные спортсмены-лыжники региона.
9. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
10. Спортивные мероприятия, проводимые на территории региона.
11. Принципы системы физического воспитания в РФ.
12. Виды техники лыжных ходов.
13. Виды соревнований.
14. Критерии допуска к соревнованиям.
15. Длительность гонок.
16. Требования к спортивной форме, инвентарю.
17. Инструментальная проверка инвентаря.
18. Правила разминки.
19. Понятие о процессе спортивной подготовки.
20. Взаимосвязь соревнований, тренировочных мероприятий восстановления.
21. Формы организации тренировочного мероприятия.
22. Основные средства тренировочного мероприятия.
23. Понятие о гигиене и санитарии.
24. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
25. Жизненная емкость легких.
26. Правильный режим дня спортсмена.
27. Режим дня во время соревнований.
28. Принципы и правила закаливания.
29. Виды закаливания.
30. Медицинский контроль и самоконтроль.
31. Восстановительные мероприятия при занятиях по лыжным гонкам.
32. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
33. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
34. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
35. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
36. Основные системы организма человека и их функции.
37. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях лыжным спортом.
38. Правильное питание при работе над различными физическими качествами



и группами мышц.

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

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

## **Комплексы контрольных упражнений по общей физической подготовке**

### **и специальной физической подготовке**

#### **Тестирование по ОФП**

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

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

2. Прыжки в длину с места.

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

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

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

4. Подтягивание на перекладине.

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

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

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

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

6. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;

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

8. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;

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

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

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

11. Метания на дальность

12. «Многоскоки» – 8 прыжков.

**Тестирование по технико-тактической и  
специальной физической  
подготовке**

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

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

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

3. Бег на лыжах свободный стиль. (юноши 5,10 км и девушки 3,5 км.) Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-

тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

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

№	Упражнения <b>Юноши</b>	Базовый уровень сложности				
		1 год	2-3 год	4 год	5 год	6 год
	Общая, специальная физическая подготовка					
1	<b>Тройной прыжок</b>					
2	Бег 60 м	11,0	10,5	10,0	9,9	9,7
3	Прыжок в длину с места	140	150	170	180	195
4	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>					
5	Бег 1000 м			3,45	3,30	3,20
6	Лыжи классический стиль 5 км			21,00	19,50	18,40
7	Лыжи классический стиль 10 км			44,00	41,00	37,00
8	Лыжи свободный стиль 5 км			20,00	18,30	16,50
9	Лыжи свободный стиль 10 км			42,00	40,00	36,00

## Нормативы по контрольным упражнениям для перевода и зачисления обучающихся

№	Упражнения Девушки	Базовый уровень сложности				
		1 год	2-3 год	4 год	5 год	6 год
	Общая, специальная физическая подготовка					
1	Тройной прыжок					
2	Бег 60 м	12,0	11,0	10,8	10,6	10,4
3	Прыжок в длину с места	130	140	160	170	180
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа					
5	Бег 800 м			3,35	3,25	3,15
6	Лыжи классический стиль 3 км			15,20	13,50	13,00
7	Лыжи классический стиль 5 км			24,00	21,00	19,30
8	Лыжи свободный стиль 3 км			14,30	12,50	11,00
9	Лыжи свободный стиль 5 км			23,30	21,30	19,20

### Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся

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

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

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

**Виды контроля:** текущий, промежуточный, итоговый

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля

спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Основные формы текущего контроля успеваемости:

- контрольные тренировки;
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

В ДЮСШ устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации

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

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании учебного года в мае месяце.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **6. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала**

1) Лыжи беговые (гоночные).

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

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

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

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

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г.

Конструкция лыж - нет ограничений.

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

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

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

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

Прочностные свойства. Нет ограничений.

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

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

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

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

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

Нет ограничений по весу палок.

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

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

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

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

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

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

5) Одежда. Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ.

Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет.

Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала.

#### **7. Перечень информационного обеспечения программы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
7. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

#### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;

#### **Перечень Интернет-ресурсов,**

необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- 2) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 3) Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)