

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБОРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» КИМРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа №1»
Протокол № _____
От «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО «Спортивная школа №1»»
_____ СИ.Боровикова
Приказ № _____ от _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «лыжные гонки»**

Направленность: физкультурно-спортивная(спортивно-оздоровительный этап)

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы: до 1 года

Количество часов в год:144/216 (36 недель)

Разработчики:

Романова И.Б зам. директора по УСП;
Майорова В.В старший инструктор-методист;
Косыркина Л.Б, инструктор-методист;
Беляев С.В. тренер-преподаватель;

Кимры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика группы видов спорта	4
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации обучения	8
1.3.	Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	14
2.	Учебный план	15
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по видам подготовки	15
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения	16
3.	Методическая часть	16
3.1	Содержание и методика работы по видам подготовки	16
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	29
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	32
4.	Система контроля и нормативные требования	33
4.1	Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы.	33
4.2	Методические указания по организации тестирования обучающихся.	34
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	35
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	38
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам реализуется в МАУДО Спортивная школа №1» (далее - Учреждение), имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы)» в области физической культуры и спорта, утверждёнными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 2021 г.;
- Постановлением Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 (ред. от 12.09.2022) «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (далее – Программа) учитывались нормативные документы Кимрского муниципального округа Тверской области, а также Устав МАУДО «Спортивная школа №1».

1.1. Характеристика группы видов спорта лыжные гонки:

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

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

Классический стиль

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при

хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°).

Преодоление подъёмов

Подъёмы могут преодолеваются либо одним из видов конькового хода, либо следующими способами: скольльзящим шагом (на подъёмах крутизной от 5° до 10°), ступающим шагом (от 10° до 15°), беговым шагом (15° и больше), «полу-ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (на соревнованиях не применяется), в отдельных случаях, когда подъём довольно резкий, применяется «ёлочка».

Спуск

При спусках спортсмены применяют различные виды стоек, различающиеся углом сгиба коленей. В высокой стойке этот угол составляет 140—160°, для средней стойки угол сгиба коленей 120—140° (120—130° у варианта этой стойки, т. н. стойки «отдыха»), обе применяются на неровных склонах. А на ровных спусках применяется самая скоростная, низкая, стойка, для которой угол сгиба коленей меньше 120°.

Торможение

Наиболее распространено торможение «плугом». При спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм при возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, но не в положение сидя, а боком, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения.

Поворот

Очень распространён на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах.

Основные виды лыжных гонок

- **Соревнования с раздельным стартом.** Спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 с (реже — 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».
- **Соревнования с общим стартом (масс-старт).** Все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена
- **Гонки преследования.** Совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках пересыют прохо-

дит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

- **Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.
- **Гонка преследования без перерыва.** Начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.
- **Эстафеты.** Соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).
- **Индивидуальный спринт.** Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.
- **Командный спринт.** Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Длина дистанции

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Формат гонки	Длина дистанции (км)
Соревнования с раздельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50

Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1 — 1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8 — 1.2
Командный спринт (мужчины)	2x(3-6) 1 — 1.6
Командный спринт (женщины)	2x(3-6) 0.8 — 1.4

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта увеличился и играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности.

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Педагогическая **целесообразность** Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся— системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития физических способностей, предпосылок физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости.

Программа предусматривает дифференцированный и лично - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы её достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры развивать физические способности. Важной особенностью здесь является принцип

доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка. Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, и соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Также при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

Срок реализации Программы — один год. Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Цель Программы — создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы:

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся.

Структура Программы близка к структуре дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; систему контроля и нормативные требования; перечень информационного обеспечения; план физкультурных мероприятий; список литературы. Каждый раздел Программы в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие её содержание

Так, в Пояснительной записке Программы дается характеристика лыжных гонок, раскрываются отличительные особенности, и специфика организации обучения; приводится структура системы подготовки, обозначается минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Учебный план Программы отображает:

- продолжительность и объемы реализации видов подготовки;
- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения.

В методической части Программы раскрываются:

- содержание и методика работы по видам подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к результатам реализации Программы; комплексы контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы; методические указания по организации тестирования обучающихся раскрывает раздел Программы «Система контроля и нормативные требования».

В Перечне информационного обеспечения приводится список литературных источников, перечень аудио-видео визуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, Программа последовательно детализирует содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей. При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4. 3648-20», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный опыт тренеров-преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения по лыжным гонкам.

Также при разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды Учреждения:
- **материально-техническое обеспечение** учебно-тренировочного процесса: в Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся: есть спортивный зал, стадион, душевые, видео демонстрационная аппаратура.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа организуется с обучающимися в течение учебного года. Учебный год начинается с 01 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным с учётом периода летнего отдыха обучающихся - 36 недель. Программой предусмотрены следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в физкультурных мероприятиях.

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

В рамках реализации Программы, за состоянием здоровья обучающихся осуществляется **медицинский контроль**. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты медицинских наблюдений используются тренером – преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся, в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки. Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту их жительства один раз в год. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния

организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения их потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование учебно-тренировочных групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся (детей и взрослых). В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер в целях сохранения их здоровья.

Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы: демонстрационная аппаратура, регистрационная аппаратура, оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др.приборы.

Оборудование - включает специальное оборудование по лыжным гонкам.

Учебно-тренировочный процесс проводится в спортивном зале и на открытом воздухе. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта.

1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах спортивной подготовки.

Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию обучающихся. Подготовка обучающихся на спортивно - оздоровительном этапе осуществляется согласно лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп по лыжным гонкам

Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
7	10	6

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ

2.1. Продолжительность и объемы реализации видов подготовки в год

№ п/п	Наименование	Количество часов			
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
		4 часа в неделю (возраст 7-11 лет)		6 часов в неделю (возраст 12-17 лет)	
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта	1		1	
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1		2	
3.	Физиологические основы спортивной тренировки	1		1	
4.	Общая физическая подготовка	1	47	2	56
5.	Специальная физическая подготовка	1	20	1	36
6.	Техническая подготовка	1	22	2	33
7.	Тактическая подготовка	1	15	1	17
8.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	1		2	
9.	Основы методики обучения и тренировки	1		1	
10.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1		2	
11.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1		1	
12.	Игровая и соревновательная подготовка		26		55
13.	Контрольные испытания		3		3
	ИТОГО:	11	133	16	282
	ВСЕГО:	144		216	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по видам подготовки.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой лыжных гонок, модельными требованиями подготовки обучающихся, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Таким образом, учебно-тренировочные задания являются важнейшим начальным

структурным компонентом учебно-тренировочного процесса и подразделяются на следующие виды подготовки: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; специальная физическая подготовка, игровая подготовка. Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения и задания конкретной преимущественной направленности. Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к занятиям; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований; создание условий для проведения регулярных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-тренировочного процесса. Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися, желающими заниматься лыжными гонками, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта. Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и проявившие определенные способности в лыжных гонках, могут быть зачислены по их желанию и с разрешения врача в группы, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по лыжным гонкам, при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения. Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа, с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки. В Программе содержится необходимый материал для планирования по видам подготовки. Учитывая направленность учебно-тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки. Тестирование обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов реализации

Программы.

3.1. Содержание видов подготовки

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика учебно-тренировочных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при учебно-тренировочных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Физкультурные мероприятия, их организация и проведение. Роль физкультурных мероприятий в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся. Правила соревнований в лыжных гонках. Подготовка к участию и участие в физкультурных мероприятиях. История развития лыжных гонок. Основы техники и тактики. Понятие о спортивной технике, о тактике. Характеристика технической и тактической подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладеть сложными техническими приемами.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка - это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для дальнейших занятий лыжными гонками, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики лыжных гонок. Формирование сложных навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для лыжных гонок. Это обеспечивается соответствующим

подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, и 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).

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

Специальная физическая подготовка - это процесс формирования физических качеств характерных данному виду спорта. Так как лыжные гонки являются циклическим видом спорта, то основными качествами в данном виде спорта являются выносливость, сила, скорость, а вспомогательными – координация, гибкость.

В лыжных гонках выделяют следующие виды выносливости: общая, специальная, скоростная, силовая, скоростно-силовая.

Общая выносливость характеризуется способностью организма в течение продолжительного времени выполнять умеренную работу при участии большого количества мышц. Это приводит к активизации сердечно-сосудистой деятельности и дыхательной системы. Для развития общей выносливости необходимо использовать циклические упражнения, среди которых ходьба, легкий бег, гребля, плавание и др.

Специальная выносливость определяется как способность организма длительное время выполнять интенсивную нагрузку в интенсивных условиях с активизацией всех систем организма. Для развития специальной выносливости в лыжных гонках применяется передвижение на лыжероллерах, коньках, крышки, бег на лыжах. Данный тип выносливости совмещает в себе скоростную, силовую и скоростно-силовую виды выносливости.

Скоростная выносливость определяется как вид выносливости при котором организм работает с максимальной интенсивностью. Для ее развития применяется ускорение на длинной дистанции.

Под силовой выносливостью требуется понимать способность организма продолжительное время выполнять работу с определенным уровнем физического усилия, но без потери работоспособности.

Силовую выносливость развивают при помощи упражнений с отягощениями, статическими упражнениями, с работой до отказа, в большом диапазоне повторений с быстрым темпом.

Скоростно-силовая выносливость определяется взаимосвязью силы с выносливостью и предназначено для формирования стабильности функциональных возможностей в лыжных гонках. Для развития скоростно-силовой выносливости применяются прыжки, плавание, упражнения с собственным весом, выполнение упражнения в затрудненных и осложненных условиях

Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям. Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера(противодействие в парах, перетягивание и т. д.). а также с отягощениями.

Прирост мышечной силы зависит от методов её развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно. Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся. Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для

развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты делаются систематически вначале каждого учебно-тренировочного занятия.

При физической подготовке в лыжных гонках важное внимание уделяется гибкости мышц и подвижности суставов для эффективного овладения различными лыжными ходами, техник передвижения на лыжах. Хорошо развитая гибкость мышц и подвижность суставов у лыжников предотвращает падение при потере равновесия и дает возможность успешно справляться с различными видами спусков, подъемов, поворотов. В процессе выполнения упражнений с большой амплитудой развивается эластичность мышц, происходит укрепление суставов и сухожилий. В результате чего снижается уровень травматизма во время тренировок и соревнований. Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание мышц с внедрением большой амплитуды, с отягощением или без, с постепенным увеличением нагрузки.

Координационное качество требуется для наиболее быстрого овладения новыми движениями, активизируют двигательную деятельность в экстренных ситуациях, позволяет приспособиться к постоянно меняющимся внешним и внутренним условиям среды. Для лыжника ловкость тесно взаимосвязана с навыками ориентирования в пространстве, владением своим телом в любых ситуациях. Характерными упражнениями для формирования и развития ловкости являются: подвижные игры, бег, эстафеты, бег с препятствиями, прыжки, упражнения на скорость и точность.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя,

сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя

ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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.

Техническая подготовка, тактическая подготовка

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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Игровая и соревновательная подготовка

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в учебно-тренировочный процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья. Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности: К учебно-тренировочным занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься

избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для учебно-тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к учебно-тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе.

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние спортивной площадки(стадиона) и ее соответствие необходимым требованиям. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1. Проведение учебно-тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Учебно-тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

4. Выполнять правила по избранному виду спорта.

5. Избегать столкновений, толчков и ударов.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются

по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, учебно-тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или старшему тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) учебно-тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организовано, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

Организовано покидают место проведения занятий.

Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Для всех видов — учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и учебно-тренировочной деятельности. В программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени учебно-тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом. На спортивно-оздоровительном этапе объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной Программой. Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок

Возраст обучающихся	7-11 лет	12-17 лет
Количество часов в неделю	4	6
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год	144	216

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

Тестовые задания для оценки освоения практической части Программы

При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад -в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

2.1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает в себя оценку следующих элементов: выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенный необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

На спортивно-оздоровительном этапе важным является выполнение контрольных нормативов, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся по лыжным гонкам в конце обучения

№	Физическое качество	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОГ	
				мальчики	девочки
1.	Скорость	Бег 30 м (сек)	высокий	6,0	6,2
			средний	6,7	6,8
			низкий	6,9	7,1
2.	Координационные способности	Челночный бег 3*10 м (сек)	высокий	9,2	9,5
			средний	10,0	10,4
			низкий	10,3	10,6
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	140	135
			средний	120	115
			низкий	110	105
4.	Сила рук	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	16	14
			средний	15	13
			низкий	14	12

4.2. Методические указания по организации тестирования обучающихся

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по общефизической подготовки. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Для проведения тестирования выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в мае месяце. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов.

2. Условия реализации общеразвивающей программы.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие спортивного стадиона

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)(с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочный процесс проводится в спортивном зале, который имеет специальное покрытие татами, борцовский ковер, ринг. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь

- 1. Канат оградительный с флажками (на старте и финише).
- 2. Станок для смазки лыж.
- 3. Лопаты: деревянные, совковые, для очистки снега.
- 4. Метла.
- 5. Носилки для снега.
- 6. Номера нагрудные для участников с 1-го по 100-й.
- 7. Номера для эстафеты с 1-го по 20-й.
- 8. Приспособление для прокладки лыжни.
- 9. Снегоход "Буря", «Тайга».
- 10. Флажки для разметки трасс.
- 11. Флажки стартовые для отмашки.

- 12. Инвентарь, аксессуары:
- крепления, лыжи гоночные, палки чехол для лыж, ботинки лыжные;
- комбинезон

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, реализующих Программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимым кадровым условиям является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, реализующих Программу. Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение педагогических советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта.

Список нормативных правовых документов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». <http://www.consultant.ru>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Минспорта России от 24 октября 2022 г. № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
5. Приказ Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)". <http://www.consultant.ru>
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). <http://www.consultant.ru>

Список литературных источников

1. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков //Лыжный спорт.– 1976.– Вып.2.
2. Аникин Н.П., с со авт. Подготовка резерва в лыжных гонках. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар.–1988.
3. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков//Лыжный спорт.–1977.–Вып.–1.

4. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках//Лыжный спорт.– 1980.– Вып.2.
5. Кузнецов В.К. с соавторами .Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт.–1983.–Вып.1.
6. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. –1985.– Вып.1.
7. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт.– 1983.– Вып.1.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов.– М. –2009.– 112с.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.–Киев:«Здоровья».–1988.–214 с.
10. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость//Теория и практика физической-культуры. –1981.–№2.
11. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт.–1983.– Вып.2.
12. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков.– Принципы подготовки лыжников-гонщиков.–Сыктывкар. –1988.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в учебно-тренировочном процессе

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>;
2. Всероссийская федерация лыжных гонок <https://flgr-results.ru/>
3. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport>.