



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»  
Н.С. Федченко  
«          »            2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ  
по виду спорта  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(Срок реализации программы – 6 лет)

Авторы составители:

Ковалевский Алексей Владимирович

Малышенкова Наталья Владимировна

Москва 2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Лыжные гонки» составлена согласно требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации №939 от 15.11.2018 года «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». В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Лыжные гонки». Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по лыжным гонкам, в частности детско-юношеских спортивных школ: Ленинградской области, Свердловской области, г.Екатеринбурга, г.Магнитогорска, Республики Удмуртия.

Программа разработана под общей редакцией директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Федченко Николая Семеновича.

Рецензенты:

Кузнецов Александр Сергеевич – тренер-преподаватель по лыжным гонкам ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы» Москомспорта, учитель Высшей категории.

Кузнецова Ирина Алексеевна – тренер-преподаватель по лыжным гонкам ГБУ «ЦФКиС САО г. Москвы» Москомспорта, почетный работник общего образования Российской Федерации, учитель Высшей категории.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1	Характеристика вида спорта лыжные гонки.....	5
1.2	Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям .....	12
2.	Учебный план.....	15
3.	Методическая часть образовательной программы.....	19
3.1	Методика реализации программы .....	19
3.2	Основная часть программы.....	20
3.3	Вариативная часть программы .....	30
3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей.....	37
3.5	Требования техники безопасности.....	38
4.	Воспитательная и профориентационная работа.....	40
5.	Система контроля и зачетные требования.....	45
5.1	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	45
5.2	Тесты по текущему контролю освоения теоретической части программы.....	47
5.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	49
6.	Антидопинговые мероприятия.....	52
7.	Кадровое обеспечение.....	53
8.	Перечень информационного обеспечения.....	54



## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровень программы – базовый.

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

**Задачи** образовательной программы:

### **Обучающие:**

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики избранного вида спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта лыжные гонки;

### **Развивающие:**

- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта лыжные гонки;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденных ситуаций;



### **Воспитательные:**

- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; потребности к пополнению и расширению знаний.

### **1.1 Характеристика вида спорта лыжные гонки**

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу основные группы мышц, оказывает положительное влияние на функциональные системы организма, занятия в естественных условиях обеспечивают всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Лыжные гонки - вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр (раз в четыре года), старты Кубка мира — главные гонки в календаре спортсменов. На них ориентируются при подготовке к чемпионатам мира и Олимпийским играм, чемпионат мира по лыжным видам проходит раз в два года, обычно в феврале, и включает всю программу дисциплин: спринт, командный спринт, индивидуальную гонку, скиатлон, эстафету и лыжный марафон.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы.

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

К «классическому стилю» относятся виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«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 подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включают следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта лыжные гонки**  
(номер-код вида спорта 031 000 5611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С



классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	031	034	1	8	1	1	Я



лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	031	033	1	8	1	1	С
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н

**Эстафета.** Соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов. 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 масстарта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой 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.

**Соревнования с раздельным стартом.** В данном виде лыжных гонок, спортсмены уходят со старта с заранее определенным интервалом, в четко регламентированной последовательности. Чаще всего, этот интервал составляет тридцать секунд, гораздо реже – одну минуту или 15 секунд. Последовательность старта спортсменов выясняется при помощи жеребьевки, или же положением участников в рейтинге (самые сильные выходят на трассу последними). Иногда проводится раздельный парный старт. Для вычисления итогового результата спортсмена используется формула «финишное время» минус «время старта».

**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 масстартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не

превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А.

**Гонки преследования.** Гонки преследования (пасьют) представляют собой 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 пасьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем.

**Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже - с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным 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 (скиатлон)** 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.

**Масстарт (соревнования с общим стартом).** При масстарте все участники соревнований выходят на трассу одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговым результатом является финишное время спортсмена.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по виду спорта лыжные гонки зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, и выполнившие нормативы по контрольным упражнениям (таблица 2, таблица 3).

Для зачисления на обучение в группы, необходимо набрать не менее 12 баллов.



**Контрольные упражнения для зачисления в группы по дополнительной  
предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта лыжные  
гонки**

Таблица 2

№	Упражнения	Бал лы	Первый год 9-10 лет		Второй год 10-11 лет		Третий год 11-12 лет	
			юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	6.5	6.8	6.2	6.5	6.0	6.3
		4	6.8	7.0	6.5	6.8	6.3	6.6
		3	7.0	7.5	6.8	7.2	6.5	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	5	140	130	150	140	165	150
		4	130	120	140	130	160	140
		3	120	110	130	120	155	130
3.	Метание теннисного мяча (м.)	5	18	14	19	15	20	16
		4	17	13	18	14	19	15
		3	16	12	17	13	18	14

Таблица 3

№	Упражнения	Бал лы	Четвертый год 12-13 лет		Пятый год 13-14 лет		Шестой год 14-15 лет	
			юн	дев	юн	дев	юн	дев
1.	Бег 60 м. (сек.)	5	10.5	11.5	10.0	11.0	9.5	10.5
		4	11.0	12.0	10.5	11.5	10.0	11.0
		3	11.5	12.5	11.5	12.0	10.5	11.5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	5	180	160	190	170	200	180
		4	170	150	180	160	195	170
		3	160	140	170	150	180	160
	Метание	5	21	17	23	18	25	19



3.	теннисного мяча (м.)	4	20	16	22	17	23	18
		3	19	15	21	16	22	17

Продолжительность обучения рассчитана на 6 лет, минимальный возраст для зачисления - 9 полных лет. Наполняемость в группах: первый год обучения до 16 человек, второй год – до 14 человек, третий – до 12 человек; четвертый, пятый, шестой год обучения – до 10 человек в группе. Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

#### Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	9	3	2x2x2	6	42	252
2	10	3	2x2x2	6	42	252
3	11	4	2x2x2x2	8	42	336
4	12	4	2x2x2x2	8	42	336
5	13	5	2x2x2x2x2	10	42	420
6	14	5	2x2x2x2x2	10	42	420

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «лыжные гонки».

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет 2016.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия) и соревновательная формы (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации занятий по данной программе - групповая.

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

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

-знание истории развития спорта;

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации. Обязанности и права обучающихся;

-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.

-знания о планировании учебного процесса;

-знание принципов регулирования нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);



-знание роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);

- знание основ первой доврачебной помощи, предупреждение и профилактика травматизма, средства восстановления;

- знание деятельности антидопинговой комиссии в России, мер, направленных на ограничение применения запрещенных допинговых препаратов.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;

-формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, контрольных упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

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

-овладение основами техники и тактики (технику передвижения на лыжах, виды ходов, технику спусков, способы торможения на спусках, способы подъемов на лыжах и др.;



- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по лыжным гонкам;

- навыки планирования и регулирования нагрузки на занятии.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «хореография и (или) акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в лыжных гонках;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области «Национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития лыжных гонок в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. Учебный план**

• таблицах 5-7 представлен учебный план по образовательной программе, который содержит:

• календарный учебный график;

• план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

• расписание учебных занятий.







## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельна я работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итогова я	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1400</b>						<b>172</b>	<b>172</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>294</b>	<b>294</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>616</b>						<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2.	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	21
2.3.	Национальный региональный компонент	100						12	12	17	17	21	21
2.4.	Специальные навыки	100						12	12	17	17	21	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	21	21
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>232</b>		<b>232</b>				<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>1670</b>			<b>1670</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>356</b>	<b>354</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	0											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	1570						186	186	264	264	336	334
4.3.	Иные виды практических занятий	100						14	14	16	16	20	20
5	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
6	<b>Аттестация</b>	<b>14</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	10						2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	4					<b>4</b>						4

Расписание учебных занятий на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
(первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН  
распорядительным актом

\_\_\_\_\_

(указывается наименование распорядительного  
акта, его дата и номер)

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

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ст. тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1 Методика реализации программы

Программа предусматривает применение различных методов по виду спорта лыжные гонки.

При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению заданий, анализируются и оцениваются результаты.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений без изменения интенсивности в течение относительно длительного времени (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передвижение на лыжероллерах и т.д.).

*Переменный метод* характеризуется в постепенном изменении интенсивности при выполнении упражнений в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околоредельной, а также отсутствие ограничений времени изменения интенсивности.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с установленными интервалами отдыха, применяется в основном для развития быстроты (скорости).

*Интервальный метод* характеризуется чередованием непрерывных упражнений с интервалами с повышенной и сниженной интенсивностью.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Контрольный метод* заключается в проведении заранее запланированных комплексов упражнений с целью определения уровня подготовленности.

*Соревновательный метод* занимает промежуточное положение между игровым методом и методом строго регламентированного упражнения, основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией обучающегося, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

### **3.2 Основная часть программы**

#### **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

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

Понятие о физической культуре, ее связь с культурой общества. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека, развития двигательных способностей, воспитания характера. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма человека. Влияние физических упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости.



Спорт в мире и в России. Виды спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной).

#### *Строение и функции организма человека*

Физическое развитие человека (основные показатели), особенности возрастного развития. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

#### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Виды закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после занятий. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Основы регулирования массы тела.

Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

#### *Врачебный контроль и самоконтроль*

Врачебный контроль во время занятий лыжным спортом. Значение и организация самоконтроля на учебном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма.

#### *Физиологические основы спортивной тренировки*

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

### *Общая и специальная физическая подготовка*

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) лыжника.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными лыжниками. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным лыжникам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных лыжников.

### *Техническая подготовка*

Понятие о технике способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки лыжников. Классификация и терминология техники лыжных ходов, спусков, способов передвижения на лыжах, построение и перестроение на лыжах. Использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков. Ошибки в технике передвижения на лыжах и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных лыжников.

### *Тактическая подготовка*

Основные тактические закономерности и принципы подготовки в лыжном спорте. Анализ результатов при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояние лыжных трасс, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

### *Основы методики обучения и тренировки*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы обучения техники, элементов их совершенствование, анализ выполнения. Методы выполнения упражнений для



развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, контрольный, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных лыжников, единство процесса их совершенствования. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая тренировка.

#### *Планирование учебного занятия и учет*

Роль и значение планирования, как основы управления учебным процессом. Сроки, задачи и средства их выполнения. Индивидуальные планы занятия. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного лыжника. Контроль работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### *Охрана труда и техника безопасности (для всех групп обучающихся).*

Общие требования по технике безопасности во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке, в тренажерном зале, в лесопарковой зоне, на лыжной трассе. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест при проведении занятий лыжным спортом.

### **Предметная область «Общая физическая подготовка»**

#### *Общеподготовительные упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения,

махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлении; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

*Общеразвивающие упражнения.* Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой



подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

*Упражнения без предметов и с предметами*

*Для рук.* Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

*Для туловища.* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

*Для ног.* Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

*Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи:* выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами,

скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

*Упражнения для развития быстроты:* подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические комбинации, бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту.

*Общеразвивающие упражнения,* выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

*Упражнения для развития выносливости:* Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140уд/мин до 2 ч, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм.

*Упражнения для развития ловкости:* упражнения с мячами, скакалками; подвижные игры «Выбей из круга», «Салки», спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

*Упражнения на гибкость и на растягивание:* повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.



*Динамические упражнения* – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

*Упражнения на расслабление:* стоя в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

*Увеличение мышечной массы* Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

*Координация движений и развитие ловкости* Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика,

прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (махи, перевороты и подъемы из вися на перекладине).

### **Предметная область «Вид спорта»**

*Развитие физических способностей* (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей и разгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Подготовительные упражнения, избирательно воздействуют на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании). Применение тренажеров и передвижение на лыжероллерах значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники, способов передвижения на лыжах.

#### *Техническая подготовка*

Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями. В занятие включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое значение имеет процесс вкатывания в начале зимнего сезона. В бесснежный период необходимо использовать прыжковую имитацию, передвижение на лыжероллерах и роликовых коньках, скандинавскую ходьбу.

#### *Тактическая подготовка*

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности. Главное средство обучения тактике-повторное выполнение



упражнений по задуманному плану: на старте, движение в плотной группе, лидирование, преследование, финиширование.

К методам *психологической подготовки* относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.)

*Разновидности лыжных ходов.* Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Стойки лыжника. Анализ техники попеременных и одновременных ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода и обратно. Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

*Построения и перестроения на лыжах.* Перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два.

*Передвижения на лыжах.* Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе занятий и соревнований. Прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжной трассы, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. передвижение, классическими и коньковыми лыжными ходами, отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж, передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500 м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м;

передвижение с равномерной скоростью 300-400 м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50 м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона -горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500 м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 о; торможение «плугом», торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500 м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо- и среднепересеченной местности до 3 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000 м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; гонки на скорость 150-200 м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км.

#### *Судейская практика*

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

### **3.3 Вариативная часть программы**

#### **Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

##### **Легкая атлетика**

Бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.



Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м., с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту, подскоки, прыжки на месте, через планку, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

### **Гимнастика**

Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног. Прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад.

### **Баскетбол**

Развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость, ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения и защиты, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

### **Футбол**

Большая физическая нагрузка в процессе самых разнообразных действий: удары по мячу ногами, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

## **Велосипедный спорт**

Езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные мероприятия и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранения равновесия, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

## **Плавание**

Навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

## **Подвижные игры**

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты: «Бег с мячом», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!», «Чередование ходьбы и бега», «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок», «Чехарда», «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

## **Метания**

Метание малого мяча в щит или стену на дальность отскока, метание набивного мяча на дальность из различных исходных положений.



### **Упражнения в растягивании из различных методик**

Стретчинг, пилатес для повышения эластичности, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический режим выполнения упражнений.

### **Предметная область «Развитие творческого мышления»**

Развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

### **Предметная область «Акробатика»**

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды.

### **Предметная область «Национальный региональный компонент»**

Беседы об особенностях развития лыжных гонок в субъекте Российской Федерации, о выдающихся спортсменах и крупных соревнованиях, местные традиции, повлиявшие на развитие лыжных гонок.

### **Предметная область «Специальные навыки»**

На начальных этапах – использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревнований для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Повышение возможности выполнять специфическую физическую работу заданного объема и интенсивности. Последовательное увеличение уровня специальной работоспособности – основное условие учебного занятия (бег на лыжах на разных дистанциях по пересеченной местности).

Смешанное передвижение с использованием ходьбы и бега разной интенсивности (по пересеченной местности с преодолением подъемов).

Основные упражнения - все способы передвижения на лыжах. В бесснежный период уровень специальных навыков можно поддерживать с помощью смешанного

передвижения с использованием ходьбы и бега разной интенсивности по пересеченной местности с преодолением подъемов, имитация попеременного двухшажного хода в подъемах с палками и без палок в сочетании с бегом на равнине и спусках (шаговая, прыжковая, беговая), скандинавская ходьба, лыжероллеры.

### **Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»**

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).

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.

В таблице 8 представлен инвентарь, необходимый для реализации программы. Количество инвентаря зависит от количества обучающихся в группе.

Таблица 8

### **Комплект средств обучения, используемый для реализации программы**

№	Наименование комплекта средств обучения (оборудование, в том числе техническое, расходный материал и пр.), используемого в реализации программы	Единица измерения	Количество единиц средств обучения	Количество создаваемых мест
1	Весы медицинские	шт	2	На группу

2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	компл	2	На группу
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг.)	компл	5	На группу
4	Доска информационная	шт	1	На группу
5	Измеритель скорости ветра	шт	2	На группу
6	Крепления лыжные	пар	20	На группу
7	Лыжероллеры	пар	20	На группу
8	Лыжи гоночные	пар	20	На группу
9	Мат гимнастический	шт	5	На группу
10	Мяч футбольный	шт	2	На группу
11	Мяч баскетбольный	шт	2	На группу
12	Набивные мячи (от 1 до 5 кг.)	компл	2	На группу
13	Палка гимнастическая	шт	20	На группу
14	Палки для лыжных гонок	пар	20	На группу
15	Рулетка металлическая (50 м.)	шт	1	На группу
16	Секундомер	шт	4	На группу
17	Скакалка гимнастическая	шт	20	На группу
18	Скамейка гимнастическая	шт	4	На группу
19	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	шт	1	На группу
20	Стенка гимнастическая	шт	4	На группу
21	Стол для подготовки лыж	комп	2	На группу
22	Термометр наружный	шт	4	На группу
23	Флажки для разметки лыжных трасс	компл	1	На группу
24	Электромегатфон	шт	1	На группу
25	Эспандер лыжника	шт	20	На группу
<b>Спортивная экипировка лыжника</b>				
1	Ботинки лыжные	пар	20	20
2	Нагрудные номера	шт	20	20
3	Очки солнцезащитные	шт	20	20
4	Чехол для лыж	шт	20	20



### 3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей

Методика представляется по трём ее направлениям или этапам работы. Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего (спортсмена) и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и

индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

### **3.5 Требования техники безопасности**

#### **Общие требования**

К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Занятия лыжными гонками в зимний период проводятся согласно рекомендациям Сан Пин 2.4.2.2821-10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189).

При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от лыжных ботинок
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх выполнение упражнений без разминки.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.



Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятия**

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 только 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**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему,

сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

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

Снять лыжи и спортивную форму.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

### **4. Воспитательная и профориентационная работа**

#### **Воспитательная работа**

План воспитательной работы включает следующие направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей. В таблице 9 предлагаются направления воспитательной работы с обучающимися.



## Основные направления воспитательной работы

	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Беседы, семинары, спортивные мероприятия Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы

4.	<p>Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения</p>	<p>Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение ассоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма</p>	<p>Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее</p>
----	--	---	--



<p>5. Организация общественной значимой деятельности</p>	<p>Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ Приобщение к общественно-полезному труду</p>	<p>Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультурминуток, флеш-мобов, акций и прочее Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря</p>
<p>6. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся</p>	<p>Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся</p>	<p>Беседы, праздники</p>
<p>7. Развитие исследовательского потенциала</p>	<p>Участие в экспериментальных и инновационных проектах</p>	<p>Научные проекты, конференции в области спорта</p>
<p>8. Развитие коммуникативных навыков, родителей к жизни детей</p>	<p>Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей культурно-досуговой и спортивно-массовой работе</p>	<p>Открытые занятия, спортивные мероприятия, походы на природу, в театр, кино</p>

## Профориентационная работа

Основные направления профориентационной работы в программе отражают: формирование общих представлений о современных профессиях, развитие компетентностей, потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность, профессиональное самоопределение, формирование базовых трудовых навыков, знакомство с содержанием профессий, выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении.

В таблице 10 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 10

### Основные направления профориентационной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты,
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации,
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);



## 5. Система контроля и зачетные требования

### 5.1 Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревнований применительно изучаемого практического материала. Контроль ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебным процессом.

*Управление учебным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися на соревнованиях и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. По итогам аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения.

В конце шестого года обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревнованиях в том числе на официальных спортивных соревнованиях.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации



обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

## **5.2 Тесты по текущему контролю освоения теоретической части программы**

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 и 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 ложиться 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.



### **5.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке.

1. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или на любой ровной площадке с твердым покрытием одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. 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;

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. упор лежа, руки выпрямлены. При сгибании рук коснуться грудью поверхности предмета или контактной платформы. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах);

4. 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, две попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке.

1. Бег на лыжах (классический (или) свободный стиль) 1 км., (юноши, девушки);

2. Бег на лыжах, классический стиль 3 км. (юноши, девушки);

3. Бег на лыжах свободный стиль 3 км. (юноши, девушки)

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года каждого года обучения. По итогам аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения.

В конце шестого года обучения проводится итоговая аттестация.

В таблице 11 и 12 представлены нормативы по контрольным упражнениям для перевода обучающихся согласно году обучения по программе.

Для перевода обучающихся 1-3 годов обучения базового уровня, необходимо набрать не менее 16 баллов.

Для перевода обучающихся 4-6 годов обучения базового уровня необходимо набрать не менее 20 баллов.

Таблица 11

**Нормативы по контрольным упражнениям  
для перевода обучающихся (вид спорта лыжные гонки)**

№	Контрольные упражнения	9 -10 лет			10-11 лет		11-12 лет	
		Баллы	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	6.1	6.4	5.7	6.2	5.5	6.0
		4	6.3	6.8	6.0	6.4	5.8	6.3
		3	6.8	7.0	6.3	6.7	6.0	6.5
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	4	-	6	-	8	-
		4	3	-	4	-	5	-
		3	2	-	3	-	4	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	-	8	-	12	-	13
		4	-	7	-	11	-	12
		3	-	5	-	10	-	11
4.	Прыжок в длину с места (см.)	5	155	145	170	160	190	170
		4	145	135	160	150	180	160



		3	135	120	150	140	170	150
5.	Бег на лыжах на 1 км.	5	8.00	8.30	6.45	7.30	6.15	7.00
		4	9.00	9.30	7.45	8.30	7.00	7.45
		3	10.15	11.00	9.15	10.00	7.45	8.30

Таблица 12

**Нормативы по контрольным упражнениям  
для перевода обучающихся (вид спорта лыжные гонки)**

№	Контрольные упражнения	12 -13 лет			13-14 лет		14-15 лет	
		Баллы	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м. (сек.)	5	9.5	10.5	9.0	10.3	8.5	10.0
		4	9.8	11.0	9.5	10.7	9.0	10.5
		3	10.3	11.5	10.0	11.0	9.5	10.8
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	10	-	11	-	12	-
		4	7	-	8	-	9	-
		3	5	-	6	-	7	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	-	15	-	18	-	20
		4	-	13	-	15	-	17
		3	-	11	-	12	-	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	5	200	180	210	190	230	200
		4	190	170	200	180	215	190
		3	180	160	190	170	200	180
5.	Бег на лыжах классический	5	13.30	16.30	12.30	15.30	12.00	15.00
		4	14.00	17.00	13.00	16.00	12.30	15.30

	стиль 3 км.	3	14.30	15.30	13.30	16.30	13.00	16.00
6.	Бег на лыжах свободный стиль 3 км.	5	13.00	16.00	12.00	15.00	11.00	14.00
		4	13.30	16.30	12.30	15.30	11.30	14.30
		3	14.00	17.00	13.00	16.00	12.00	15.00

При проведении аттестаций необходимо осуществлять прием нормативов в одно и то же время суток при примерно одинаковых погодных условиях.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

### **6. Антидопинговые мероприятия**

Федерация лыжного спорта России активно борется с допингом в лыжном спорте на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещенных препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности,



спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **7. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» установлено, что при реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта необходимо использовать должность тренер-преподаватель.

## 8. Перечень информационного обеспечения

1. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство. / Н. Браун. Лыжный спорт. Биатлон. Физкультура и спорт, 2014.-168 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп, лит., 2002. - 295 с.
3. Грачев, Н. П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н. П. Грачев-М6 ВНИИФК, 2001
4. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов /под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО информ -коммерческого агенства, 1997. - 221 с.;
5. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
7. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие/В.С.Кузин, А.А.Макаров. - М.РИОРГАФК, 1998.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991. - 543 с.;
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 304 с.;
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
11. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М.: Сов.спорт, 2009. - 186 с.;
12. Сергеев, Г. А., Мурашко Е. В., Бабкин Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Бабкин Издательство: Академия 2013 -176с;



13. Суслов, Ф. П. Холодов, Ж. К. Теория и методика спорта: учеб. пособие /под. ред. Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 415 с.;

14. Ширковец, Е. А., Шустин Б. Н., Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта, Вестник спортивной науки /Е. А. Ширковец, Б. Н. Шустин. М: Советский спорт, №1, 2003.

### **Перечень интернет-ресурсов**

- <https://www.flqr.ru/> Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России
- <https://www.skisport.ru/> - журнал "лыжный спорт"
- <https://rusada.ru/> - официальный интернет-сайт РУСАДА
- <https://www.wada-ama.org/> - официальный интернет-сайт ВАДА

### **Нормативно-правовые документы**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 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».