



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»,
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 2
от «19» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская
ДЮСШ» Певчук П.Н.
Принято 19
от «19» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Разработана на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Волкова Елизавета Олеговна, методист

Рецензенты:

Директор К.В. Диряков
Зам. дир. по учебно-воспитательной работе С.В. Зав. директ. УО и НМР МАОУДО
М.И.К.

г. Ирбит
2021 год

**Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в
области физической культуры и спорта по виду спорта:**

лыжные гонки

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоритического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 10 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 4 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, систему контроля и зачетные требования, список литературы.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.


В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоритической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Список литературы достаточной полный и соответствует содержанию Программы.

Программа соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Будникова А. В. Зам. директора
ТАПОЗ СО, ЦТК и КД
Обросова Е. В. Зам. директора
по УП и НМР ТАПОЗ СО, ЦТК и КД



Оглавление

Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта: лыжные гонки МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	
Пояснительная записка	5
Учебный план	19
Методическая часть	28
План воспитательной и профориентационной работы.....	63
Антидопинговые мероприятия	65
Система контроля и зачетные требования	66
Список литературы	80

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: лыжные гонки, направлены 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.

Программа разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

В программе нашли отражения построение учебно-тренировочного процесса в группах базового и углубленного уровней, основные задачи на различных этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития посредством учебно-тренировочных занятий лыжными гонками.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта лыжные гонки;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта лыжные гонки;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.
- отбор одаренных детей;

— профессиональная ориентация, подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Форма обучения – очная.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам и содержит 2 уровня сложности (базовый и углубленный), содержащая следующие предметные области:

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

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;

— вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

— творческое мышление;

— различные виды спорта и подвижные игры;

— спортивное и специальное оборудование;

— специальные навыки;

— национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

— теоретические основы физической культуры и спорта;

— основы профессионального самоопределения;

— общая и специальная физическая подготовка;

— вид спорта;

— основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

— различные виды спорта и подвижные игры;

— судейская подготовка;

— творческое мышление;

— специальные навыки;

— спортивное и специальное оборудование;

— национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях,

инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

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

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

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься лыжными гонками, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 6 лет. Задачи подготовки следующие:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники лыжных гонок, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Углубленный уровень сложности (свыше 2-х лет обучения) направлен на: совершенствование техники, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 9 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень подготовки	Этап обучения	Количество часов в неделю	Примерный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
базовый уровень подготовки	1 год обучения	6	8-9	5-25
	2 год обучения	6	9-10	5-25
	3 год обучения	8	10-11	5-25
	4 год обучения	8	11-12	5-25
	5 год обучения	10	12-13	5-20

	6 год обучения	10	13-14	5-20
углубленный уровень подготовки	1 год обучения	12	14-15	5-16
	2 год обучения	12	15-16	5-16
	3 год обучения	14	16-17	5-14
	4 год обучения	14	17	5-14

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: джиу-джитсу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

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

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

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- 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 специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

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

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- 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 "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и 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" для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- 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.

Характеристика лыжных гонок, отличительные особенности

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Учебный план

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15 %	15 %	15 %	15 %	15 %	15 %
1.2.	Общая физическая подготовка	25 %	25 %	25 %	25 %	25 %	25 %
1.3.	Вид спорта	25 %	25 %	25 %	25 %	25 %	25 %
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Творческое мышление	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
2.4.	Специальные навыки	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

2.5.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	12 %	12 %	12 %	12 %
1.2.	Общая и специальная физическая	15 %	15 %	15 %	15 %
1.3.	Вид спорта	25 %	25 %	25 %	25 %
1.4.	Основы профессионального самоопределения	15 %	15 %	15 %	15 %
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Различные виды спорта и подвижные	8 %	8 %	8 %	8 %
2.2.	Судейская подготовка	5 %	5 %	5 %	5 %
2.3.	Творческое мышление	5 %	5 %	5 %	5 %
2.4.	Специальные навыки	5 %	5 %	5 %	5 %
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %	5 %	5 %
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %	5 %	5 %

*Учебный план образовательного процесса на 46 недель
для базового уровня сложности*

Наименование предметных областей	Базовый уровень подготовки
----------------------------------	----------------------------

	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
Обязательные предметные области						
Теоретические основы физической культуры и спорта	41	41	55	55	69	69
Общая физическая подготовка	69	69	93	93	115	115
Вид спорта	68	68	92	92	115	115
Вариативные предметные области						
Творческое мышление	28	28	37	37	46	46
Различные виды спорта и подвижные игры	28	28	37	37	46	46
Спортивное и специальное оборудование	14	14	18	18	23	23
Специальные навыки	14	14	18	18	23	23
Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	14	14	18	18	23	23
Количество недель	46	46	46	46	46	46
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460

*Учебный план образовательного процесса на 46 недель
для углубленного уровня сложности*

Наименование предметных областей	Углубленный уровень подготовки

	У-1	У-2	У-3	У-4
Обязательные предметные области				
Теоретические основы физической культуры и спорта	64	64	77	77
Общая и специальная физическая подготовка	83	83	97	97
Вид спорта	138	138	161	161
Основы профессионального самоопределения	83	83	97	97
Вариативные предметные области				
Различные виды спорта и подвижные игры	44	44	52	52
Судейская подготовка	28	28	32	32
Творческое мышление	28	28	32	32
Специальные навыки	28	28	32	32
Спортивное и специальное оборудование	28	28	32	32
Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	28	28	32	32
Количество недель	46	46	46	46
Общее количество часов в год	552	552	644	644

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием

обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

План учебного процесса для базового уровня подготовки

(лыжные гонки)

№ п/ п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретическ е	Практические	Промежуточн ая	Итоговая	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208	184	466	1486	36	36	276	276	368	368	460	460
1	Обязательные предметные области	1434	138	266	958	36	36	178	178	240	240	299	299
1. 1	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	46	266		9	9	41	41	55	55	69	69
1. 2	Общая физическая подготовка	554	46		472	18	18	69	69	93	93	115	115
1. 3	Вид спорта	550	46		486	9	9	68	68	92	92	115	115
2	Вариативные предметные области	774	46	200	528			98	98	128	128	161	161
2.	Творческое мышление	222		90	132			28	28	37	37	46	46

1													
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	222	46	50	126			28	28	37	37	46	46
2.3	Спортивное и специальное оборудование	110		20	90			14	14	18	18	23	23
2.4	Специальные навыки	110		20	90			14	14	18	18	23	23
2.5	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	110		20	90			14	14	18	18	23	23
3	Теоритические занятия			466									
4	Практические занятия				1486								
4.1	Тренировочные мероприятия				1338								
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				148								
5	Самостоятельная работа		184										
6	Аттестация					36	36						
6.	Промежуточная					36							

1	аттестация												
6. 2	Итоговая аттестация						36						

**План учебного процесса для углубленного уровня подготовки
(лыжные гонки)**

№ п/ п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	У-1	У-2	У-3	У-4
Общий объем часов		2392	150	743	1427	36	36	552	552	644	644
1	Обязательные предметные области	1600	105	583	840	36	36	368	368	432	432
1. 1	Теоретические основы физической культуры и спорта	282	35	223		12	12	64	64	77	77
1. 2	Общая и специальная физическая подготовка	360	35		301	12	12	83	83	97	97
1. 3	Вид спорта	598	35		539	12	12	138	138	161	161
1. 4	Основы профессионального самоопределения	360		360				83	83	97	97
2	Вариативные предметные области	792	45	160	587			184	184	212	212

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	192	35	20	137			44	44	52	52
2.2	Судейская подготовка	120	10	20	90			28	28	32	32
2.3	Творческое мышление	120		30	90			28	28	32	32
2.4	Специальные навыки	120		30	90			28	28	32	32
2.5	Спортивное и специальное оборудование	120		30	90			28	28	32	32
2.6	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	120		30	90			28	28	32	32
3	Теоритические занятия			383							
4	Практические занятия				1787						
4.1	Тренировочные мероприятия				1377						
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				410						
5	Самостоятельная работа		150								
6	Аттестация					36	36				
6.1	Промежуточная аттестация					36					
6.2	Итоговая аттестация						36				

Методическая часть

Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям

Обязательные предметные области

«Теория и методика физической культуры и спорта»

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

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Программный материал (базовый уровень)

- История развития спорта. История развития спорта в Российской Федерации.
- Спортсмены в период Великой Отечественной войны. Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

- Особенности развития видов спорта в Удмуртской Республике.
 - Гигиенические знания, умения и навыки:
 - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена спортсмена. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра.
 - Значение самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
 - Основы здорового образа жизни. Режим дня, закаливание организма. Составление режима дня с учётом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма.
 - Основы здорового питания. Особенности питания спортсмена.
 - Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мазь, одежда, обувь.
 - Передвижение по улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжным инвентарём и его хранение.
 - Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей, подготовка лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
 - Особенности одежды лыжника при разных погодных условиях.
- Программный материал (углубленный уровень)*
- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
 - Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.

- Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Особенности развития лыжных гонок в Удмуртии.
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
- Этические вопросы спорта.
- Нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта «лыжные гонки», условия выполнения этих требований.
- Основы спортивного питания.
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние лыжных гонок на организм спортсмена.
- Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.
- Тренажеры для подготовки лыжника-гонщика. Правила техники безопасности при работе на тренажерах.

«Общая физическая подготовка»

(для базового уровня)

Общая физическая подготовка.

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

— Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

«Общая и специальная физическая подготовка»

(для углубленного уровня)

— Упражнения, развивающие общую выносливость.

— Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

— Упражнения для развития равновесия и координации движений.

— Упражнения для повышения скоростных возможностей.

— Специальная психологическая подготовка. Специфика лыжных гонок способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитания воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

— сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной деятельности;

— специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины,

самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания и психосенсорных процессов.

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

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

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

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Для возможности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости, проводить тренировки в любую погоду. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающиеся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях.

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих их достижение, соответствующего успеха и причин, которые повлекли к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения даёт уверенность в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

«Вид спорта»

(для базового уровня)

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

на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

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

«Вид спорта»

(для углубленного уровня)

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

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

Совершенствование техники и тактики: основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений.

Используемые упражнения:

- упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега» (изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности при сохранении их точности);
- упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках);
- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела и др.;
- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: передвижение без палок с акцентированным движением рук, передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с повышенной интенсивностью, передвижение без палок в пологие подъемы и др.;
- упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, то же меняя темп движений и др..

Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов.

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

«Основы профессионального самоопределения»

(для углубленного уровня)

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение

психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Ниже показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Основные направления профориентационной работы



Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программный материал

- Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

Вариативные предметные области

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

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, футбол, лапта и др.
- сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика;
- выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);

- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

«Различные виды спорта и подвижные игры»

(для базового и углубленного уровней)

В состав этой предметной области входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

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

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

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

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

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

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

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

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Спортивные игры в условиях постоянно меняющейся ситуации, развивают ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на формирование навыков и коллективных действий, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

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

Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч

среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации

На спуске.

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

1. Подбрасывание и ловля снежка.
 2. Раскладывание и поднятие рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.
 3. Прохождение ворот из лыжных палок.
 4. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
 5. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.
 6. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.
 7. Вращение руками вперёд и назад.
 8. Метание в цель во время спуска.
 9. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».
 10. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.
- Для перекрёстной координации (в спортивном зале)
11. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

12. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

13. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

14. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.

15. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

16. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

«Инструкторская и судейская практика»

(для углубленного уровня)

Цель – освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике.

Задачи предметной области:

- знание терминологии вида спорта;
- проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- судейство внутришкольных соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде;
- выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований, в качестве помощников тренеров и судей.

Программный материал:

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи,

- главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.
- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.
 - Подготовка трассы лыжных гонок.
 - Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
 - Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.
 - Особенности развития видов спорта в Удмуртии. Особенности развития лыжных гонок в Удмуртской Республике.

«Спортивное и специальное оборудование»

(для базового и углубленного уровней)

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

Задачи предметной области:

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

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

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1. Лыжи беговые (гоночные).

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

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

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

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

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкции 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.

Падка 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. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет. Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Расширены 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.

«Развитие творческого мышления»

(для базового уровня)

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

Методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов);
- наглядные – предполагают активное наблюдение;

— словесные – работа с речью.

Приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. Карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. Карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.

- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казачи – разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

«Развитие творческого мышления»

(для углубленного уровня)

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.



Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.
- Интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.
- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

«Специальные навыки»

(для базового и углубленного уровней)

Быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления,

и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы лыжники выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

*«Национальный региональный компонент»
(для базового и углубленного уровней)*

Примерные темы занятий:

- развитие легкой атлетики в г. Ирбите;
- развитие легкой атлетики в Свердловской области;
- выдающиеся спортсмены г. Ирбита;
- выдающиеся спортсмены Свердловской области.

В каждой теме необходимо осветить поэтапное развитие вида спорта в регионе, его значимость.

Методические материалы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма организации занятий. Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

1. Вводная часть. Продолжительность 3—7 мин. В вводной части занятия ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном. При необходимости даются задания отдельным занимающимся.

2. Подготовительная часть. Продолжительность 20 — 30 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

3. Основная часть. Продолжительность 95—105 мин. Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств.

Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполняются части приемов, связки комбинаций, контрприемов и т.п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контр-приемов с уходом с моста.

Основная часть заканчивается выполнением специальных упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

4. Заключительная часть. Продолжительность 3—7 мин. Задачи и средства этой части не отличаются от заключительной части учебного занятия.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера-преподавателя вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать и за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения на развитие силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к большой нагрузке.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	

Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной

любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливому спортсмену.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти. Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого

человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену

особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей

дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех уровнях многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности

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

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо

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

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме

спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно па тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности 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;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (мальчики, юноши)

№ п / п	Упражнение	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3- 7,2	6,1- 6,5	5,9- 6,3	5,7- 6,1	5,4- 5,8	5,1- 5,5	4,8- 5,2	4,5- 4,9	4,9- 4,7	4,1- 4,5	3,9- 4,3	3,7- 4,1
		3	6,8- 7,2	6,6- 7,0	6,4- 6,8	6,2- 6,6	5,9- 6,3	5,6- 6,0	5,3- 5,7	5,0- 5,4	4,8- 5,2	4,6- 5,0	4,4- 4,8	4,2- 4,6
		2	7,3- 7,7	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,4- 6,8	6,1- 6,5	5,8- 6,2	5,5- 5,9	5,3- 5,7	5,1- 5,5	4,9- 5,3	4,7- 5,1
		1	7,8 б.	7,6 б.	7,4 б.	7,2 б.	6,9 б.	6,69 б.	6,3 б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челноч ный бег 30x10м.,с ек.	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9- 9,5	8,7- 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,6	7,8- 8,2	7,6- 8,2	7,2- 7,7	7,0- 7,5	6,8- 7,2	6,6- 7,0	6,4- 6,8	6,3- 6,5
		3	9,6- 10,1	9,3- 9,8	9,0- 9,5	8,7- 9,2	8,3- 8,7	8,1- 8,5	7,8- 8,3	7,6- 8,1	7,3- 7,7	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,6- 6,9
		2	10,2- 10,8	9,9- 10,4	9,6- 10,1	9,3- 9,8	8,8- 9,2	8,6- 9,0	8,4- 8,9	8,2- 8,7	7,8- 8,2	7,6- 8,0	7,4- 7,7	7,0- 7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м,	5	-	5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50

	мин.	4	-	5,20	5,00	4,40	4,20	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3	-	5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2	-	5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1	-	5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, кол-во раз	5	Все возрастные группы		68 более									
		4			58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 и менее									
5	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141 - 155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	224-235	231-245	241-255	246-260	251-265
		3	126 - 140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	216-230	226-240	231-245	236-250
		2	111 - 125	121-135	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	201-215	211-225	216-230	221-235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а, с/г, сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16-19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12-15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51

		1	7 и мен ее	12	17	22		29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягива ние на руках в висе с/г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20- 26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13- 19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из- за головы, см.	5	-	266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4	-	216-265	251- 295	316- 365	351- 395	391- 435	436- 485	486- 535	536- 575	576- 625	611- 660	641- 690
		3	-	161-210	206- 250	261- 315	306- 350	346- 390	386- 435	436- 485	486- 535	526- 575	561- 610	591- 640
		2	-	111-160	161- 205	211- 260	261- 305	301- 346	336- 385	386- 435	436- 485	476- 525	511- 560	541- 590
		1	-	110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540
9	Накло н вперед , см.	5	Все возрастные группы	11 и более										
		4		+ 0,5- +10,5										
		3		0- -10										
		2		-10,5 - -20,5										
		1		-21 и более										
10	Выкрут	5	Все возрастные группы	35 и меньше										
		4		36-45										
		3		46-55										
		2		56-65										
		1		66 и больше										

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (девочки, девушки)

№ п / п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек,	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500 м мин,	5	-	2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4	-	2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3	-	2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2	-	2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1	-	3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек., кол-во раз	5	Все возрастные группы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3x10м сек,	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-	6,9-7,3	6,7-

			9,7									7,5		7,1
	2	9,8 - 10, 2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8- 8,2	7,6- 8,0	7,4-7,8	7,2- 7,6	
	1	10, 3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7	

5	Прыжок в длину с места, см,	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места см,	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г, бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	16 и более										
		4		5,5-15,5										
		3		-5-+5										

		2		-5,5- -15
		1		-16 и более
1 0	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные групп ы	25 и менее
		4		26-35
		3		36-45
		2		46-55
		1		56 и более

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня первого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30 м, сек	менее 5,8	5,8 – 6,0	более 6,0	менее 6,0	6,0 – 6,2	более 6,2
Бег 60 м, сек	менее 10,7	10,7 – 11,0	более 11,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 160	150 - 160	менее 150	более 155	145 - 155	менее 145
Метание теннисного мяча с места, м	более 18	16 - 18	менее 16	более 14	12 - 14	менее 12

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня второго года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30 м, сек	менее 5,6	5,6 – 5,8	более 5,8	менее 5,8	5,8 – 6,0	более 6,0
Бег 60 м, сек	менее 10,4	10,4 – 10,7	более 10,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 165	155 - 165	менее 155	более 160	150 - 160	менее 150
Метание теннисного мяча с места, м	более 19	17 – 19	менее 17	более 15	13 - 15	менее 13

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня третьего года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 10,8	10,8 – 11,0	более 11,0
Бег 100 м, сек	менее 15,3	15,3 – 15,7	более 15,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 190	180 - 190	менее 180	более 167	157 - 167	менее 157
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 3.35	3.35 – 3.45	более 3.45
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.45	3.45 – 3.55	более 3.55	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 21.00	21.00 – 22.00	более 22.00	менее 24.00	24.00 – 25.00	более 25.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 20.00	20.00 – 21.00	более 21.00	менее 23.30	23.30 – 24.30	более 24.30

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня четвертого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов

Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 10,4	10,4 – 10,6	более 10,6
Бег 100 м, сек	менее 14,6	14,6 – 15,1	более 15,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 203	193 – 203	менее 193	более 180	170 – 180	более 170
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 3.20	3.20 – 3.30	более 3.30
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.25	3.25 – 3.35	более 3.35	-	-	-
Лыжи, классически й стиль 5 км; мин, сек	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00	менее 22.00	22.00 – 23.00	более 23.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 18.00	18.00 – 19.00	более 19.00	менее 21.00	21.00 – 22.00	более 22.00

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня пятого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 10,0	10,0 – 10,3	более 10,3

Бег 100 м, сек	менее 14,1	14,1 – 14,6	более 14,6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более	206 -	менее	более	181 -	менее
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 3.05	3.05 – 3.15	более 3.15
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.00	3.00 – 3.10	более 3.10	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 17.30	17.30 – 18.30	более 18.30	менее 20.30	20.30 – 21.30	более 21.30
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 17.00	17.00 – 18.00	более 18.00	менее 19.20	19.20 – 20.20	более 20.20

*Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового
уровня шестого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 9,5	9,5 – 9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек	менее 13,5	13,5 – 14,0	более 14,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 228	218 - 228	менее 218	более 200	190 - 200	менее 190
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 2.50	2.50 – 3.00	более 3.00

Бег 1000 м; мин, сек	менее 2.54	2.54 – 3.04	более 3.04	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 16.40	16.40 – 17.40	более 17.40	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 16.10	16.10 – 17.10	более 17.10	менее 18.10	18.10 – 19.10	более 19.10

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп углубленного
уровня первого, второго года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 9,0	9,0 – 9,3	более 9,3
Бег 100 м, сек	менее 13,2	13,2 – 13,7	более 13,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 240	230 - 240	менее 230	более 208	198 - 208	менее 198
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 2.40	2.40 – 2.50	более 2.50
Бег 1000 м; мин, сек	менее 2.50	2.50 – 3.00	более 3.00	-	-	-
Лыжи,	менее	16.00 –	более	менее	18.00 –	более

классический стиль 5 км; мин, сек	16.00	17.00	17.00	18.00	19.00	19.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 15.10	15.10 – 16.10	более 16.10	менее 17.30	17.30 – 18.30	более 18.30

Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного уровня третьего, четвертого обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 8,9	8,9 – 9,2	более 9,2
Бег 100 м, сек	менее 12,6	12,6 – 13,1	более 13,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 260	260 - 250	менее 250	более 220	220 - 210	менее 210
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 2.25	2.25 – 2.35	более 2.35
Бег 1000 м; мин, сек	менее 2.50	2.50 – 3.00	более 3.00	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин,	менее 14.40	14.40 – 15.40	более 15.40	менее 16.40	16.40 – 17.40	более 17.40

сек						
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 13.45	13.45 – 14.45	более 14.45	менее 16.00	16.00 – 17.00	более 17.00

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Лыжные гонки	24
Специальная физическая подготовка	Лыжные гонки	27

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.
4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-

методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.

5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.

6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.

7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.

8. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная федерация лыжных видов спорта URL: www.fis-ski.com/cross-country/ (дата обращения: 04.06.2021 г.).

2. Министерство спорта Российской Федерации URL: www.minsport.gov.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

3. Федерация лыжных гонок России URL: www.flgr.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

4. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Нижегородской области URL: www.sport.government-nnov.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

5. Федерация лыжных гонок Нижегородской области URL: www.ski52nn.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» URL: www.lib.sportedu.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

7. Теория и методика физического воспитания и спорта URL: www.fizkulturaisport.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

8. Теория физического воспитания URL: www.ns-sport.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).

9. Журнал «Лыжный спорт» URL: www.skisport.ru (дата обращения: 04.06.2021 г.).