

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОТЫГИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»
протокол № 2 от 30 июня 2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ»

А.В. Пономарёв
приказ № 27 от 20 июля 2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(базовый и углубленный уровни)**

Срок реализации программы: 8-10 лет

Разработчики:

Пономарёв Алексей Вениаминович -
тренер-преподаватель МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ»;

Доронин Владимир Владимирович -
тренер-преподаватель МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ».

пгт. Мотыгино
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	2
1.2	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	2
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах	3
1.4	Сроки обучения по образовательной программе	4
1.5	Результаты освоения образовательной программы обучающимися	4
2.	Учебный план по образовательной программе	7
2.1	Календарный учебный план	9
3.	Методическая часть образовательной программы	20
3.1	Требования к минимуму содержания образовательной программы	20
3.2	Методические материалы по предметным областям	21
3.2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	21
3.2.2	Общая физическая подготовка (для базового уровня)	22
3.2.3	Общая физическая подготовка (для углубленного уровня)	22
3.2.4	Вид спорта (для базового уровня)	25
3.2.5	Вид спорта (для углубленного уровня)	25
3.2.6	Различные виды спорта и подвижные игры (для базового и углубленного уровней)	25
3.2.7	Судейская подготовка (для углубленного уровня)	27
3.2.8	Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня)	27
3.2.9	Специальные навыки (для базового и углубленного уровней)	27
3.3	Объемы учебной нагрузки	27
3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей	29
3.5	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	32
4.	План воспитательной и профориентационной работы	34
4.1	Воспитательная работа	34
4.2	Профориентационная работа	37
5.	Система контроля и зачетные требования (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)	39
6.	Информационное обеспечение программы	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность, цели, задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее - Программа) разработана с учётом требований Федерального закона № 273 от 29.12.2012г « Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (со всеми изменениями и дополнениями); приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы - способствовать самосовершенствованию личности, познанию и творчеству, развитию способностей в избранном виде спорта и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, развитием физических, моральных и волевых качеств.

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально

подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Существует большое количество способов передвижения на лыжах. 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.

Преодолевая соревновательную или тренировочную дистанцию, лыжник-гонщик выполняет циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. У него должна быть хорошо развита специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Поэтому система подготовки лыжника-гонщика будет включать в себя наряду с технической подготовкой функциональную подготовку, т.е. развитие физических качеств, необходимых для получения высокого спортивно-технического результата.

Официальные соревнования проводятся на дистанциях длиной от 800 м до 70 км, в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Спортсмены, в зависимости от регламента соревнований, могут проходить дистанцию классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах.

Порядок отбора и формирования учебных групп по виду спорта «лыжные гонки» определяется учреждением в рамках Положения о правилах приёма, перевода, восстановления и отчисления обучающихся, согласованного с учредителем.

Комплектование групп осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Требования к наполняемости групп устанавливаются в соответствии федеральными государственными требованиями, предусмотренными для программ по циклическим видам спорта.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах представлены в Таблице 1.

Таблица 1

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

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	9	14	25
	2 год обучения	6	3-4	10	14	20

ти	3 год обучения	8	3-4	11	14	20
	4 год обучения	8	3-4	12	12	14
	5 год обучения	10	4-5	13	12	14
	6 год обучения	10	4-5	14	10	12
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	15	8	10
	2 год обучения	12	4-5	16	8	10
	3 год обучения*	12	4-5	17	5	8
	4 год обучения*	12	4-5	18	5	8

1.4 Сроки обучения по образовательной программе

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей реализацию программы, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 43 недели. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается учреждением в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе углубленного уровня может быть увеличен до 2-х лет.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося образовательная программа может быть реализована в сокращенные сроки.

1.5 Результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы является:

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 «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой лыжных гонок;
- овладение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по виду спорта «лыжные гонки»;
- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта «лыжные гонки».

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

- знание истории развития вида спорта «лыжные гонки»;
- 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 разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками;
- знание основ спортивного питания.

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 функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лыжными гонками;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта «лыжные гонки».

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

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

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики в виде спорта «лыжные гонки»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической, функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- формирование мотивации к занятиям лыжными гонками;
- знание официальных правил соревнований по виду спорта «лыжные гонки», 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 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 её применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по лыжным гонкам.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «лыжные гонки»;

-умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности - 6 лет обучения, углубленный уровень сложности - от 2 до 4 лет обучения.

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

Учебный план образовательного процесса на 43 недели для базового уровня сложности (академических часов в год)

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	36	50	50	62	62
1.2.	Общая физическая подготовка	78	78	102	102	128	128
1.3.	Вид спорта	78	78	102	102	128	128

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	50	50	64	64
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	10	10	16	16	20	20
2.3.	Специальные навыки	10	10	16	16	20	20
3.	Аттестация						
3.1.	Промежуточная аттестация	8	8	8	8	8	8
3.2.	Итоговая аттестация						
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год		258	258	344	344	430	430

Таблица №3

**Учебный план образовательного процесса на 43 недели
для углубленного уровня сложности (академических часов в год)**

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	52	52	52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	76	76	76	76
1.3.	Вид спорта	154	154	154	154
1.4.	Основы профессионального самоопределения	76	76	76	76
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Судейская подготовка	50	50	50	50
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	50	50	50	50
2.3.	Специальные навыки	50	50	50	50
3.	Аттестация				
3.1.	Промежуточная аттестация	8	4	8	4
3.2.	Итоговая аттестация		4		4
Количество часов в неделю		12	12	12	12
Количество занятий в неделю		4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год		516	516	516	516

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 3 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28											
1	Обязательные предметные области	6	6	5	6	6	7	6	6	6	6	6	5	7	7	5	4	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	4	5	5	5	4											
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1		1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2																	
1.2	ОФП	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2											
1.3	Вид спорта	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2										
2.	Вариативные предметные области	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3		2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1		3	3	3	4							
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	2	1	2	1	1		2	1	1	2	1	1	1		1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2							
2.2	Специальные навыки		1	1				1				1				1		1			1					1		1							1				1	1	1	1	1								
2.3	Спортивное и специальное оборудование				1			1	1		1		1			1			1			1						1			1	1	1						1	1	1	1	1								
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация																																																		
4.1	Промежуточная аттестация																																																		
4.2	Итоговая аттестация																																																		
	ИТОГО	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я							

Базовый уровень сложности 5 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28											
1	Обязательные предметные области	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7	8	7	7	6	6	6	6	6	6						
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2												
1.2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
1.3	Вид спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
2.	Вариативные предметные области	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3					4	4	4	4	4	4					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
2.2	Специальные навыки					1		1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1					1	1	1	1	1	1							
2.3	Спортивное и специальное оборудование				1		1	1			1		1			1			1			1		1					1	1		1					1			1	1	1	1	1	1						
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация																4																																		
4.1	Промежуточная аттестация																4																																		
4.2	Итоговая аттестация																																																		
ИТОГО		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					

*Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера из расчёта 22 часа в год

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь													
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28							
1	Обязательные предметные области	9	9	9	7	9	7	9	7	9	8	9	8	9	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8					
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3					
1.3	Вид спорта	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3					
1.4	Основы профессионального самоопределения	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2				
2.	Вариативные предметные области	3	3	3	5	3	5	3	5	3	4	3	4	3	4	4		3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2.1.	Судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2		1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.2	Специальные навыки	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.3	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация																																																		
4.1	Промежуточная аттестация																																																		
4.2	Итоговая аттестация																																																		
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь															
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28									
1	Обязательные предметные области	9	9	9	7	9	7	9	7	9	8	9	8	9	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8								
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
1.3	Вид спорта	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3						
1.4	Основы профессионального самоопределения	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
2.	Вариативные предметные области	3	3	3	5	3	5	3	5	3	4	3	4	3	4	4		3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
2.1.	Судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2		1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.2	Специальные навыки	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.3	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.	Самостоятельная работа*																																																				
4.	Аттестация																																																				
4.1	Промежуточная аттестация																																																				
4.2	Итоговая аттестация																																																				
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь													
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28							
1	Обязательные предметные области	9	9	9	7	9	7	9	7	9	8	9	8	9	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8						
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3							
1.3	Вид спорта	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3					
1.4	Основы профессионального самоопределения	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2					
2.	Вариативные предметные области	3	3	3	5	3	5	3	5	3	4	3	4	3	4	4		3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
2.1.	Судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2		1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.2	Специальные навыки	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.3	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация																																																		
4.1	Промежуточная аттестация																																																		
4.2	Итоговая аттестация																																																		
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимуму содержания образовательной программы. Методы и формы обучения по образовательной программе

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

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:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

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

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- судейская подготовка;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, 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.

Методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий:

- общепедагогический: словесный (объяснение, беседа, анализ), наглядный (показ в целом и элементов упражнения), игровой и соревновательный;
- практический: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Форма обучения - индивидуально-групповая, с учётом возможностей учащегося.

3.2 Методические материалы по предметным областям

3.2.1 Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

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 Красноярском крае. 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 СФО и Красноярском крае.

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.

3.2.2 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.

3.2.3 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 условий 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.

3.2.4 «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.

3.2.5 «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.

3.2.6 «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.

3.2.7 «Судейская подготовка» для углубленного уровня

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

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, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Особенности развития видов спорта в Красноярском крае.

Особенности развития лыжных гонок в СФО и Красноярском крае.

3.2.8 «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

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.

3.2.9 «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- специальные навыки в лыжных гонках;
- специальные навыки для развития профессионально необходимых физических качеств;

- обучение владению средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.3 Объемы учебных нагрузок

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося, различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена.

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

Таблица №5

Распределение учебной нагрузки на весь учебный год из расчета 43 учебных (рабочих) недель.

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	Оптимальный режим занятий	Кол-во часов в год	Количество занятий в год
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	2x2x2	258	129
	2 год обучения	6	3	2x2x2	258	129
	3 год обучения	8	3-4	3x3x2/ 2x2x2x2	344	129/ 172
	4 год обучения	8	3-4	3x3x2/ 2x2x2x2	344	129/ 172
	5 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
	6 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215
	2 год обучения	12	4-5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215
	1 год обучения	12	4-5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215
	2 год обучения	12	4-5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215

Таблица №6

Распределение часов по изучению разделов образовательных областей с учетом уровня сложности и годов обучения для **базового уровня сложности** в процентном соотношении.

№ п/п	Предметная область	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	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%

2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%	5%	5%	5%	5%

Таблица №7

Распределение часов по изучению разделов образовательных областей с учетом уровня сложности и годов обучения для **углубленного уровня сложности** в процентном соотношении.

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%	15%	15%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%
1.4.	Основы профессионального самоопределения	15%	15%	15%	15%
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Судейская подготовка	10%	10%	10%	10%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%
2.3.	Специальные навыки	10%	10%	10%	10%

3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека для конкретного вида спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень

способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности.

В группы для занятий в ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта «лыжные гонки». Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на первом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Таблица 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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 качеств и способностей 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. 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 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.) 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. 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. 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. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурных и спортивных мероприятий, все учебно-тренировочные занятия и мероприятия по виду спорта «лыжные гонки» проводятся с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по образовательной программе.

Общие требования техники безопасности

Для предупреждения травматизма на учебно-тренировочных занятиях необходимо соблюдать определенные требования:

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организовано под руководством тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.
2. До выхода на занятие необходимо проверить форму одежды (в соответствии с погодными условиями при занятиях на открытом воздухе), обувь (должна быть спортивной, на нескользкой подошве), исправность спортивного инвентаря.
3. Не допускается самовольный уход спортсменов с занятия.
4. Если спортсмена необходимо вернуть на базу (по причине неисправности инвентаря или травмы), обязательно сопровождение одного или двух спортсменов.
5. Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины.

6. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности обучающихся.

7. Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечение техники безопасности при прохождении спусков.

8. Обязательное соблюдение требований врачебного контроля к состоянию здоровья обучающихся со стороны медицинских работников.

Основные мероприятия по профилактике травматизма:

- правильная организация учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- учет и анализ несчастных случаев, принятие мер для их предупреждения;
- обучение правилам безопасного поведения на лыжах, при работе на тренажерах;
- соблюдение техники безопасности на занятиях в соответствии с инструкциями.

Примерная Инструкция по технике безопасности

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь сообщает администрации учреждения.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. План воспитательной и профориентационной работы

4.1 Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами воспитания личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данной ситуации компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и теоретико-воспитательные знания и умения преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, отношения к спортсмену;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от общественного мнения в коллективе, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения;

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную деятельность. Это достигается через:

- сообщение учащимся и усвоения ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправления отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным учащемуся и коллективу, поэтому требование нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекты поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться внешней картиной поведения, он должен вскрывать ошибки;
- контроль должен побуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

В суждениях всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения учащегося. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны учащимся и коллективу, должны получить их признание;

- следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать оценку;

Методы убеждения нацелены на изменение сознания. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием.

Он должен быть убеждён в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в группе воспитательных методов, доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта учащийся приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями преподавателя. Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие воспитательной беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников;
- тему беседы и активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия даёт широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Методы приучения тесно связаны с методами убеждения. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее проявляются в сознательной дисциплине.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся как к тренировочной деятельности, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Подлинный успех даёт

единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию.

4.2 Профориентационная работа

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ преследует следующие цели: - создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, способной к адаптации и самореализации в обществе; -разработка модели профориентационной работы в МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»; -создание эффективной системы профессионального сопровождения обучающихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами на рынке труда.

В ходе достижения этих целей решаются следующие задачи:

- создание условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, города в кадрах, формирование способности к социально-профессиональной адаптации в обществе;
- создание системы подготовки учащихся групп углубленного уровня в рамках профориентационной подготовки;
- налаживание деловых связей с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;
- проектирование подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Таблица 9

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	сроки	ответственный
<i>Работа с обучающимися</i>			
1.	Итоги поступления выпускников ДЮСШ в учреждения профессионального	Сентябрь в течение года	Директор Зам. директора по УВР

	образования.		
2.	Использование стенда информационных материалов «Куда пойти учиться»	В течение года	Тренеры-преподаватели
3.	Лекции специалистов службы занятости города	Май	Зам. директора по УВР
4.	Практика учащихся 14-17 лет в рамках лагеря дневного пребывания в качестве вожатых, помощников воспитателя	Июнь Июль Август	Зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
<i>Работа с педагогическими кадрами</i>			
1.	Постоянное знакомство педагогов с инструкциями, приказами, решениями по профессиональной ориентации.	в течение года	Директор
2.	Контроль и анализ состояния профориентационной работы в спортивной школе.	в течение года	Зам. директора по УВР
3.	Взаимодействие школы с биржей труда, по вопросам профориентации с обучающимися.	в течение года	Директор, Зам. директора по УВР
4.	Индивидуальные консультации для тренеров-преподавателей по вопросам организации профориентационной работы в спортивных группах.	в течение года	Зам. директора по УВР
<i>Работа с родителями</i>			
1.	Общешкольные родительские собрания: - «Как правильно выбрать профессию. Рынок труда спортивных профессий» (учебно-тренировочные группы), «Куда пойти учиться»	в течение года	Директор Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации по выбору профессии	в течение года	Тренеры-преподаватели

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочной работы в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

(порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)

Целью контроля является оптимизация процесса учебной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

После каждого года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год реализации программы.

В течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся проходят промежуточную аттестацию.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно- силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования:

- информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция обучающимися понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*».

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры спорта – беседа (зачёт, не зачет);
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачёт, не зачет);
- избранный вид спорта – спортивная квалификация обучающегося.

Спортивная квалификация определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Таблица 10

Показатель	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
60 м.	11,2	10,8	10,4	-	-	-	-	-
100 м.	-	-	-	15,8	15,1	14,6	14,0	13,7
1000 м.	-	-	-	3,45	3,25	3,00	2,54	2,50
Прыжок в длину с места (см)	145	150	160	180	193	206	218	220
Лыжи, классический стиль 3,5 км; 5 км	Без учета времени	16,0	13,0	12,0	11,0	11,0	10,0	10,0
		30,0	26,0	23,0	20,0	17,0	16,0	15,0
Лыжи, свободный стиль 3,5 км; 5 км	Без учета времени	16,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9,30	9,00
		24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	15,0	14,0

Нормативы ОФП и СФП для перевода (девушки)

Таблица 11

Показатель	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
30 м.	6,4	6,3	6,2	-	-	-	-	-
60 м.	-	-	-	11,3	10,9	10,5	10,0	9,5
800 м.	-	-	-	3,55	3,45	3,25	3,10	3,05
Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	165	170	175	180
Лыжи, классический стиль 3,5км; 5 км	Без учета времени	19,00	17,00	15,00	13,30	12,40	11,30	11,00
		34,00	30,00	27,00	24,00	20,00	19,00	17,00
Лыжи, свободный стиль 3,5 км; 5 км	Без учета времени	18,00	16,00	14,00	12,00	11,30	10,30	10,00
		30,00	27,00	25,00	22,00	19,00	18,00	16,00

Нормативы по физической подготовке для индивидуального отбора в группы БУ-1, БУ-2, БУ-3.

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м.	-	(не более 6,6 с.)
	Бег 60 м.	(не более 11,5 с.)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	(не менее 150 см)	(не менее 145 см)

Нормативы по физической подготовке для индивидуального отбора в группы БУ-4, БУ-5, БУ-6

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 60 м.	-	(не более 11,3 с.)
	Бег 100 м.	(не более 16,3 с.)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	(не менее 180 см)	(не менее 160 см)
Выносливость	Бег 800 м	-	(не более 3 мин. 35 с.)
	Бег 1000 м	(не более 3 мин. 45 с.)	-

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Беговые выполняются с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат. Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами. 3-кратный – прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами последующие – толчком одной ноги, последний прыжок приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трёх попыток.

Тест для проверки теоретической подготовки по лыжным гонкам.

- 1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе... а) ног; б) туловища; в) рук; г) произвольно.**
- 2. Существуют попеременный двушажный и одновременный двушажный ходы. В чём разница между этими ходами? а) в длине скользящего шага; б) в маховом выносе ноги; в) в работе рук. З.**
- 3. Основой техники по переменного двухшажного хода является... а) широкий скользящий шаг; б) попеременная работа палками; в) сильное отталкивание ног.**
- 4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода? а) незаконченный толчок ногой; б) двухопорное скольжение; в) незаконченный толчок рукой; г) короткий скользящий шаг.**
- 5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха... а) -4...-7С; б) -10...-14С; в) -16...-20С.**
- 6. К попеременным лыжным ходам относится... а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двушажный ход.**
- 7. К одновременным лыжным ходам относится ... а) двушажный ход; б) трёхшажный ход; в) четырёхшажный ход.**
- 8. Выбор способа подъёма в гору зависит от... а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.**
- 9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15–25? а) одновременный одношажный; б) одновременный двушажный; в) попеременный двушажный.**
- 10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости? а) упором; б) переступанием; в) плугом.**

Методические указания по организации итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения. Для проведения итоговой аттестации обучающихся создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения. Результаты итоговой аттестации оформляются

протоколом.

Обучающимся Учреждения, прошедшим полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации по видам спорта выдается выписка из приказа о подтверждении освоения программы по инициативе обучающихся.

Итоговая аттестация

Таблиц 14

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60 м (с)	-	не более 9,5 с
Бег 100 м (с)	не более 13,7 с	-
Прыжок в длину с места (см)	220 см	180 см
Льжи классический ход, 5км	15,00 с.	17,00 с.
Льжи классический ход, 3км	10,00 с.	11,00 с.
Льжи свободный ход, 5км	14,00 с.	16,00 с.
Льжи свободный ход, 3км	9,00 с.	10,00 с.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Список литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / М: Физкультура и спорт, 1988.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукарин Г.Б. Коньковый ход? Не только.... /М: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. /Смоленск: СГИФК, 1989
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика./М: Физкультура и спорт, 1986.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения./ М: Советский спорт, 2005.
7. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско –юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Лыжные гонки. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту./ П.В.Квашук и др. /М: Советский спорт, 2003.
8. Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Допущено

Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. /М: Советский спорт, 2004.

9. Раменская Т.И, Баталов А.Г. Лыжный спорт. Учебник. /М:Флинта: Наука, 2004.

10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, /М: Физкультура и спорт,1995.

43

6.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация лыжных гонок России(www.flgr.ru)
3. Лыжный спорт (www.skisport.ru)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Сайт о лыжном спорте. (<http://fizsport.ru>)

