

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МБУДО «ДЮСШ»**

РАССМОТРЕНА на педагогическом совете протокол № 1 от 03.08.2020	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «ДЮСШ» № 128 от 04.08.2020
---	---

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
(Лыжные гонки)**

срок реализации 8 лет

Разработчик:

- тренер-преподаватель
Поликарпова Фаруза Шарифуловна
- тренер-преподаватель
Поликарпов Михаил Анатольевич
- тренер-преподаватель
Кихтенко Дмитрий Михайлович

Рецензент:

- Доцент кафедры «Физкультурно-спортивных
и медико-биологических дисциплин» ФБГОУ
ВПО «ИГУ», кандидат педагогических наук
Пружинин К. Н.

р.п. Белореченский

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	12
3. Методическая часть	14
4. План воспитательной и профориентационной работы	43
5. Система контроля и зачетные требования	51
6. Перечень информационного обеспечения	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по лыжным гонкам направлена на формирование характерных особенностей подготовки обучающихся, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Характеристика избранного вида спорта. Лыжный спорт по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног, туловища. Осваивается большое количество видов спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика), что позволяет придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддерживать интерес к занятиям лыжными гонками. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформирования представления об изучаемом двигательном действии. В лыжных гонках приветствуются все возрастные группы и любого уровня подготовки. Можно принимать участие в одной гонке с чемпионами и по своему чувствовать себя чемпионом. По правилам соревнований по лыжным гонкам участники делят по возрасту и полу. Высокие требования предъявляются к выбору места соревнований, подготовке трасс, участники обязаны знать правила поведения на старте, финише и дистанции. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для оперативного решения двигательных задач, возникающих вовремя гонки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

В соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», N 273-ФЗ | ст. 84» цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Предпрофессиональная программа по лыжным гонкам разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ | ст. 84»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года No 147);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников»;
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

Настоящая предпрофессиональная программа по лыжным гонкам реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

Настоящая предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее **Программа**) предназначена для освоения обучающимися: базового уровня сложности - блет; углубленного уровня сложности - 2года. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки к освоению этапов спортивной подготовки (спортивного резерва). Данная Программа может реализовываться организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

В Программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, формирование здорового образа жизни, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, а также создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья. профориентации ФКиС

Задачи:

- 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.

Программа (лыжные гонки) учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Особенности реализации Программы

(минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения)

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	9-10	14-16	25
	2 год обучения	6	3-4	10-11	14-16	25
	3 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20
	4 год обучения	8	3-4	12-13	12-14	20
	5 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	16
	6 год обучения	10	4-5	14-15	10-12	16
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	15-16	8-10	12
	2 год обучения	12	4-5	17-18	8-10	12

**Планируемые результаты
освоения образовательной Программы обучающимися**

N п/п	Наименование предметных областей	Планируемые результаты по предметным областям базового уровня сложности программы	Планируемые результаты по предметным областям углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.
1.2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней 	-

		<p>среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,

			<p>способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
1.4.	Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	<ul style="list-style-type: none"> - 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,

			<p>предпрофессиональная подготовка обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.2.	Судейская подготовка	-	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью **Программы** и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем 42 недели в год. В Организации Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу Программы. Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 42 рабочих недель и 8 недель- каникул (работа по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха), 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта (лыжные гонки) и возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план
по образовательной программе базового и/или углубленного уровня
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «лыжные гонки»

Содержание	Уровни сложности (Учебные группы)							
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1 (2 года)	У-2 (2 года)
Количество часов в неделю, час	6	6	8	8	10	10	12	12
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	25	25	36	36	42	42	50	50
1.2. Общая физическая подготовка	76	76	100	100	126	126	-	-
1.3. Общая специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	76	76
1.4. Вид спорта	76	76	100	100	126	126	152	152
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	75	75
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	13	13	16	16	22	22	25	25
2.2. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
2.3. Хореография, акробатика (ОФП)	11	11	12	12	20	20	-	-
2.4. Специальные навыки (ОФП, СФП)	51	51	72	72	84	84	101	101
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	336	336	420	420	504	504

- При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. В процессе реализации учебного плана рекомендуемая самостоятельная работа в пределах до 10 % от общего объема времени. Самостоятельной работой предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной 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 полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Базовый уровень

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде
- спорта;
- изучение основ техники передвижения лыжными ходами,
- обучение преодолению подъемов, спусков, торможению;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий –упражнения для развития общей выносливости.
- лыжными гонками;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- –упражнения для развития общей и специальной выносливости (имитационные упражнения лыжных ходов с палками, кроссовый бег, кроссовый бег в сочетании с имитационными упражнениями на подъемы);
- –подвижные игры и игровые упражнения;
- –общеразвивающие упражнения;
- –элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- –всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- –метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)

- –скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- –гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, круговой, переменный, интервальный, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. Контроль на базовом уровне используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается контрольным, переменным интервальным и соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Углубленный уровень

Основная цель обучения: углубленное овладение основ техники лыжных гонок

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- обучение и совершенствование техники движений коньковых и классических лыжных ходов;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Образовательный процесс характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных лыжников. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных лыжников за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности лыжников, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

Краткое содержание изучаемого материала программы	
Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
<p style="text-align: center;">История развития спорта.</p> <p>Становление отечественного физического воспитания и спорта в советский период и дореволюционной России. Наследие, созданное прогрессивной общественностью в области теории и практики физического воспитания и спорта. Разработки естественно-научных основ, подготовки кадров для этой сферы деятельности. Конец XIX — начало XX в. в России возникновение спортивных кружков и клубов, общественные физкультурно-спортивные организации, к 1914 г. В период 1911 —1915 гг. издательская деятельность -18 книг по физической культуре и спорту.</p>	<p style="text-align: center;">История развития избранного вида спорта</p> <p>Возникновение и развитие лыжных гонок как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые соревнования лыжников в России. Организация федерации лыжных гонок в России. Международная федерация лыжных гонок. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие лыжных гонок в мире</p>
<p style="text-align: center;">Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</p> <p>Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта.</p>	<p style="text-align: center;">Значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни</p> <p>Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнования. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего</p>

<p>Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>	<p>физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно – мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок</p>
<p>Основы законодательство в сфере физической культуры и спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ ст. 84»; • Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; • Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к 	<p>Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.</p> <p>Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе</p>

<p>минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; • Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; • Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года N 147); • Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников»; • СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций 	<p>с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и лыжный спорт с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.</p> <p>Спортсмен обязан знать нормативные документы:</p> <p>Международный стандарт ВАДА по тестированию;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».</p>
--	--

<p>дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.</p>	
<p>Гигиенические знания, умения и навыки Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.</p>	<p>Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований. ФЗ «Об образовании». ФЗ «О физической культуре и спорте». Правила соревнований по лыжным гонкам, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
<p>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания. Показатели веса тела в зависимости от возраста.</p>	<p>Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность</p>

	восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.
<p>Основы здорового питания.</p> <p>Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>	<p>Основы спортивного питания.</p> <p>Биохимия питания. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте. Принципы спортивного питания. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Тема. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки</p>
<p>Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и</p>	<p>Знание этических вопросов спорта.</p> <p>Кодекс спортивной этики Фэйр Плэй. Система нравственных отношений в спортивной деятельности. Нравственные отношения в спортивной деятельности. Свобода выбора и моральная оценка поступков в спортивной деятельности. Нравственно-этические ситуации в спортивной деятельности. Проблема этики в современном олимпийском спорте. Эстетическое воспитание в спорте. Этическая и эстетическая культура тренера, учителя физической культуры. Нравственно-психологическая модель спортивного педагога</p>

<p>психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>	
--	--

3.2.2. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня.

<p>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</p>	<p>Краткое содержание изучаемого материала Программы</p>
<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки лыжника-гонщика. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.</p>
<p>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию</p>	<p>Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для</p>

<p>как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p>	<p>выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.</p>
<p>Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p>	<p>Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий. Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды. Специальная физическая подготовка лыжника и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств лыжника: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
<p>Формирование двигательных умений и навыков;</p>	<p>Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов попеременным двушажным классическим, одновременными и попеременным двушажным коньковыми ходами с характерной для подъемов структурой движений. Техника прохождения спусков в различных стойках, преодоления неровностей. торможений упором, плугом, соскальзыванием, поворотов переступанием, упором, плугом и на параллельных лыжах. Техника выполнения попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов. Техника выполнения одновременного двушажного, одновременного одношажного конькового ходов</p> <p>Тактическая подготовка лыжника-гонщика-овладение знаниями, умениями и навыками необходимыми для принятия правильных решений в ходе состязания. Способность вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности. Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью. Упражнения</p>

	<p>должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения</p>
<p>Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для ног, упражнение для рук, туловищ, а и ног, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для всех частей тела</p> <p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, удары по мячу, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости</p>
<p>Формирование социально значимых качеств личности;</p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.</p>

<p>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>
<p>Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>	<p>Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.</p> <p>Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.</p>

3.2.3. Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

<p>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</p>	<p>Краткое содержание изучаемого материала Программы</p>
<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка лыжников и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки лыжника. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.</p>

<p>среды;</p>	<p>Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.</p>
<p>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p>	<p>Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.</p>
<p>Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала специфических условий занятий по избранному виду спорта;</p>	<p>Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.</p>
<p>Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для</p>	<p>Классификация и типы соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при</p>

успешных занятий избранным спортом	обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.
--	---

3.2.4. Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
<p>Формирование социально значимых качеств личности;</p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.</p>
<p>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и</p>

	<p>психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>
<p>Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. - Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. - Показание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
<p>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - представление об измерении уровня развития основных физических качеств; - измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками соревнований. - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях; - выполнение технических и тактических действий; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

<p align="center">Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>	<p>Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.</p> <p>Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.</p>
--	--

3.2.5. Предметная область «вид спорта» для базового уровня.

<p align="center">Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</p>	<p align="center">Краткое содержание изучаемого материала Программы</p>
<p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p>	<p>Характеристика физических качеств лыжников и методика их развития. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Сенситивные периоды для развития физических качеств.</p>
<p>овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p>	<p>Техника лыжных ходов. Техника скользящего хода. Овладение техникой отталкивания лыжами и палками, выработка оптимального темпа, ритма движений и скорости передвижения. Овладение техникой Попеременного двушажного, одновременных ходов, одновременного двушажного и попеременного двухэтажных коньковых ходов. Техника спусков, поворотов и торможений. При разучивании нового технического действия часто применяется расчленено-конструктивный метод</p>
<p>освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p>	<p>Имитационные упражнения с палками и без палок. Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, удары по мячу, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p>
<p>освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности</p>	<p>Медико-биологическое обеспечение подготовки лыжников. Возрастные</p>

<p>обучающихся тренировочных нагрузок;</p>	<p>особенности. Учёт сенситивных периодов при построении тренировочного занятия. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика лыжников.</p>
<p>знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>	<p>Требования к спортивному залу для занятий и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиями). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий. Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда, обувь. Медицинские весы, скакалка. Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Вспомогательные тренажёры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря.</p>
<p>знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	<p>Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>
<p>приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных</p>	<p>Участие обучающихся в соревнованиях, спортивно-оздоровительных и спортивно-</p>

мероприятиях;	массовых мероприятиях
знание основ судейства по избранному виду спорта.	Правила соревнований, требования к участникам, деление на возрастные группы, рекомендуемые дистанции Официальные заявки на участие в соревнованиях. Запасные и опоздавшие участники Стартовые номера Тренировка и просмотр трассы. Спортсмены во время соревнований. Права и обязанности спортсменов. Судьи и другие лица во время соревнований. Виды стартов. Роль судей на старте, контролер на финише. Подсчет результатов. Публикация результатов.

3.2.6. Предметная область «вид спорта» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;	Тактика стартовой позиции, Тактика бега по дистанции, финиширование. Тактика старта первого этапа эстафеты. Передача эстафеты. Подход к зоне финиша. игры в нападении. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация лыжных ходов. Фазовый состав и структура движения.
освоение комплексов специальных физических упражнений;	Упражнения для развития общей и специальной подготовки лыжника – гонщика, скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для техники выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений, упражнения для развития координационных способностей.
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;	Циклические упражнения на развитие общей и специальной выносливости. на фоне прогрессирующего утомления. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Упражнения для формирования психической выносливости, целеустремленности, воспитании силы воли.

	Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;	Знание критериев нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень спортивной подготовки по виду спорта лыжные-гонки Знания к требованиям спортивной экипировке лыжника-гонщика.
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	Психологическая подготовка. Формирование устойчивого интереса к лыжам. Формирование лидера. Основы воспитания лыжника-гонщика.
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;	Судейская практика. Участие в судействе в качестве судьи на старте, на финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.	Характеристика соревновательной деятельности лыжника. Моделирование соревновательной деятельности. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Составление положения о проведении соревнований. Методика формирования состава команды школы, района.

3.2.7. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в

	<p>висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.</p>
Легкая атлетика	<p>Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.</p>
Акробатика	<p>Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.</p>
Волейбол	<p>Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.</p>
Ручной мяч	<p>Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке</p>

	с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Подвижные игры	
По преобладающему виду действий и движений	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры с ходьбой и бегом; • подвижные игры с прыжками; • подвижные игры с метанием; • подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием; • подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча; • подвижные игры с различными предметами;
По преимущественной направленности развития физических способностей	<ul style="list-style-type: none"> • развитие скоростных способностей; • развитие скоростно-силовых способностей; • развитие силовых способностей; • развитие координационных способностей;
По степени интенсивности	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры малой психофизической нагрузки; • подвижные игры умеренной психофизической нагрузки; • подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки; • подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки.

3.2.8. Предметная область «судейская подготовка» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и ее правильного применения на практике;	Навыки работы инструктора осваиваются на углубленном уровне сложности Программы. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.
Знание этики поведения спортивных судей;	Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах

	этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).
Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.	<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.</p> <p>Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.</p> <p>Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.</p>

3.3 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210

3.4 Методические материалы

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК.

Развитие современного лыжного спорта достигло такого уровня, когда первенство в спортивной борьбе определяют доли секунды. При этом, естественно, одной физической подготовки при даже отточенной технике оказывается недостаточно для достижения победы в лыжных гонках. В условиях состязаний соперников, равных по силе, большую роль играет тактическая подготовленность.

Тактика-это совокупность средств, приемов, применяемых лыжником

как до, так и в ходе соревнования с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

УМЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ СИЛЫ НА ДИСТАНЦИИ

Это умение лыжнику-гонщику приходит не сразу. Оно приобретается годами. В ходе занятий лыжник должен усваивать наиболее рациональные для себя варианты распределения сил на дистанциях. При этом в основном нужно отрабатывать следующие варианты:

-равномерное распределение сил на всей дистанции или увеличение хода на отдельных ее участках;

-прохождение первой половины дистанции быстрее второй и наоборот. Выбор варианта тактики на соревнованиях в значительной мере зависит от степени подготовленности, знаний физических возможностей соперников, внешних условий, профиля дистанции.

ТАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Правильно составленный тактический план гонки сводит к минимуму элемент случайности в ходе соревнования. Позволяет лыжнику наилучшим образом реализовать свои возможности. Составляя тактический план, гонщик должен тщательно проанализировать и оценить следующие факторы: цель и значимость соревнования: состояние снежного покрова на открытых и закрытых участках дистанции, а также лыжни и опоры палок; температуру и влажность воздуха и снега; рельеф дистанции, количество спусков, подъемов и их характеристику. Он должен выбрать смазку лыж, учесть технико-тактические, физические, волевые особенности соперников, свои возможности. Различные уточнения и дополнения вносят в тактический план после объявления результатов жеребьевки, получения новых данных в день соревнования о метеоусловиях, состоянии снега, лыжни и т.п. Тактический план должен быть гибким, так как в ходе гонки условия внешней среды и обстановка спортивной борьбы могут измениться. После соревнования тренеру-преподавателю следует провести анализ гонки, рассказать и показать, какие тактические ошибки были допущены гонщиками, все это помогает лыжнику накапливать тактические знания, умения и навыки ведения спортивной борьбы.

Эффективное применение различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий преимущественно осуществляется на этапах начальной подготовки. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях фиксируются дальность и скорость скатывания со склонов в идентичных и различных условиях с применением разнообразных стоек; фиксируется время прохождения отдельных участков дистанции при применении различных лыжных ходов. Обучающиеся в учебно-тренировочных этапах учатся умению оценивать готовность к соревнованиям и свои возможности с учетом эмоционального фактора. Для этого на занятиях контролируется точность выполнения заданий по интенсивности, сравнивается затраченное время на выполнение задания с заданным.

После контрольных тренировок и соревнований целесообразно повторно проходить те же дистанции в идентичных условиях, но с увеличением интервалов между лыжниками(во время выполнения задания отсутствует информация, фиксируется самооценка времени, затраченного на повторное прохождение наиболее сложных участков дистанции) Указанные умения и навыки важный фактор при обучении распределению сил на дистанции в лыжных гонках, а так же при принятии старта, финишировании и выборе места и способа обгона на дистанции.

На учебно-тренировочных этапах обучающиеся должны уметь разрабатывать тактический план и его реализовать. Для этого в контрольных прикидках и соревнованиях они выполняют следующие задания: выбирают наиболее правильные способы прохождения сложных участков дистанции, изменяют степень интенсивности их прохождения; проходят дистанцию с ориентацией на график конкретных участников (равных по силам, более сильных и др.)

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

1. Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

2. Методика оценки физического развития

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

Длина тела, см. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

Масса тела в кг. Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый

должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см 3 измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб. Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

Размах рук определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

Длина стопы, см. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

Сила мышц - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений). Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

3. Методика тестирования показателей физической подготовленности

Программа тестирования физической подготовленности в зависимости от вида спорта.

+Бег 30 м, сек. Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

+Бег на месте в максимальном темпе. Определяется количество беговых шагов за 10 сек тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

+Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения

высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

+Непрерывный бег 5 мин, м. Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

+Прыжки в длину с места в см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

+Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

+Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

+Наклон вперед см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

+Выкрут с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение: палка внизу, хватом двумя руками сверху, не ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая

прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла - 11-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла - 31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

+Прыжки с прибавками или тест на координацию, количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На

расстоянии, равном $1/4$ максимального результата от линии старта, отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном $3/4$ максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое, приземление.

3.7 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

3.7.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Для занятий лыжными гонками обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в

соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.7.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С⁰, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.7.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировки, обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают игру.

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.7.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала;

- проветрить спортивный зал, где проходили занятия;

- по окончании занятий лыжными гонками принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние помещения
- выключить свет.

3.7.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными 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.

Воспитательная работа с юными лыжниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Личный пример и педагогическое мастерство тренера».
- «Биографии сильнейших лыжников России».
- «Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение».
- «Проведение тематических праздников».
- «Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки».

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах.

Образовательной программой предусматриваться участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например, конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Групповая и индивидуальная работа с обучающимися:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию (тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные и спортивные мероприятия, судейская практика), просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории

раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его

готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

-Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

-Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

-Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за процессом и в период соревнований.

Профилактические и оздоровительные мероприятия.

-*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

-*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

План профессиональной ориентации обучающихся

Основным направлением деятельности профессиональной ориентации обучающихся является: развитие интересов и способностей школьников, создание условий для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»
- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

План мероприятий

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп	сентябрь	
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДОД ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	март	
4.	Анализ работы по реализации программы	май	
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	
2.	Организация взаимодействия(в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями(СУЗ, ВУЗ)	Май	
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (СУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	
4	Проведение для обучающихся на углубленном	В течение	

	уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	года	
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		
3.	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	

2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	

Научная, творческая, исследовательская деятельность юных спортсменов как средство их интеллектуальной и спортивной самореализации

В концепции Федеральных Государственных Требованиях подчеркивается мысль о том, что учащиеся «должны научиться самостоятельно, ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретённый в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками образовательного процесса в области физической культуры и спорта». Соответственно, формирование исследовательских умений обучающихся, организация исследовательского обучения в учреждениях образования является одной из самых актуальных проблем сегодня. Предполагается формирование умения обучающихся самих получать ответы на поставленные вопросы. Выпускник должен уметь самостоятельно мыслить, видеть и творчески решать возникающие проблемы. Решением создавшейся ситуации, может быть активное включение в образовательный процесс исследовательской деятельности обучающихся с учетом их индивидуальных способностей и потребностей.

Целью является развитие исследовательских способностей юных спортсменов с учётом индивидуальных особенностей и потребностей в условиях ФГТ.

Исследовательская деятельность обучающихся – образовательная технология, которая использует в качестве главного средства учебное исследование. Исследовательская деятельность предполагает выполнение учащимися учебных исследовательских задач с заранее известным решением, направленных на создание представлений об объекте или явлении окружающего мира, под руководством – руководителя исследовательской работы.

Исследовательский проект обучающегося – проект по выполнению им исследовательской работы, который разрабатывается совместно с руководителем в соответствии с этапами организации исследовательской деятельности обучающихся. При проектировании исследовательской деятельности в качестве основы берется модель и методология исследования, разработанная и принятая в физкультурно-спортивной сфере науки. При этом развитие исследовательской деятельности обучающихся формируется с учетом специфики физкультурно-спортивного исследования. Главной целью исследовательского проекта, обучающегося является получение представлений о том или ином явлении.

Учащиеся выполняют следующие этапы работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- анализ научной информации;
- планирование исследования;
- проведения исследования;
- оформление и защита результатов исследования.

Исследовательская деятельность позволяет развивать у юных спортсменов умения и навыки для освоения информации, ориентации в нем, анализа и систематизации материала.

Метод проектов - способ эффективного выстраивания какого-либо типа деятельности. Он позволяет спланировать исследование так, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, т.к. предполагает достижение этого результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.

Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

С точки зрения теории и практики образования в области физической культуры и спорта научные исследования представляют наибольший интерес. Если в науке главной целью является производство новых знаний, то в образовании цель исследовательской деятельности в приобретении обучающимися навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развитии способности к исследовательскому типу

мышления, активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний. Исследовательская деятельность создаёт среду для расширения возможностей самореализации юных спортсменов, развития коммуникативных качеств, развития познавательных потребностей и способностей, креативности. Дает возможности использовать различные источники знаний, обучает приемам публичного выступления, позволяет активно использовать информационные технологии, способствует более ранней профилизации, развивает исследовательские умения, творческий потенциал юных спортсменов.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа подготовки. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Примерный перечень оценочных средств обучающихся (промежуточная аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительн о	Удовлетворительн о	хорош о	отличн о
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				

Инструкторская и судейская Практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе

5.1 Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на базовый уровень этап начальной подготовки в лыжных гонках

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА БАЗАВОМ УРОВНЕ ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
УГЛУБЛЕННЫЙ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической, специальной физической подготовленности для оценки результатов освоения программы на углубленный уровень тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Раменская Т.И. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». – М.: РИО РГАФК, 2004. - С-18
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учеб.-практ. пособие. - М.: Фис, 1999. С-36

3. Баталов А.Г., Раменская Т.И. Лыжный спорт.-М.:Наука, 2008.-С 17
4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
5. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
6. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика-М., 1999.С-32.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Филин В.П.,Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.:Физкультура и спорт, 1980.С-11
9. Шустина Б.Н.Сыч В.Л., Сулова Ф.П.Современная система спортивной подготовки.-М.:Издательство «СААМ», 1995. С-54
- 10.Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. -Мфизкультура и спорт, 1986. С-31.
- 11.Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гощика. -М.: Физкультура и спорт, 2000.С-43.
- 12.Шипоновский Ю.Д.Применение имитационных упражнений на занятиях по лыжной подготовке в школе при изучении и совершенствовании лыжных ходов. Теория и практика физической культуры.1999.№ 4.
- 13.Марк Аллен, Рэй Брауннинг Эффективное восстановление после тренировки: Пер.с англ.-Мурмакск: Тулома, 2008. С-212
- 14.Роб Слимейкер, Рэй Брауннинг Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер.с англ.-Мурмакск: Тулома, 2007. С-328.
- 15.Н.Д.Гольберг, РР.ДондуковскаяПитание юных спортсменов (Текст).2-е изд., стереот.-М.: Советский спорт, 2009.С-240.
- 16.Раменская Т.И.Специальная подготовка лыжника.Учебная книга.-М.: Спорт Академ Пресс, 2001.С-228.
- 17.Фредерик Е., Старт. К вопросу о повышении результативности в лыжных гонках.Экспресс-информация,ВНИИФК-ЦООНТИ, 1987. вып..1.
- 18.Савин В.П. Теория и методика ФК. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
- 19.Майстришин В.Д. Тактические варианты использования лыжных ходов в различных условиях скольжения. Сб. научных трудов «Вопросы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов», Омск.1985. С-32-38.
- 20.Осинцев В.В.Лыжная подготовка в школе.: Методическое пособие, -М. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС.2001.С-56-58.
- 21.Бутин И.М., Викулов А.Д.Развитие физических способностей детей М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 с.
- 22.Ростовцев В.Л.Перспективы разработки методики обучения экономной технике передвижения на лыжах.Сб. «Лыжный спорт», 1982, вып.2.

23. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательство центр «Академия», 2002. С-352-371.
24. Смирнов А.А. Общеразвивающие упражнения для школьников. Метод. пособие. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. С-34-40.
25. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура». - М.: Просвещение, 1988. С-54-67
26. Фореберг А. Кондиционная подготовка в двух стилях лыжных ходов. Экспресс-информация: ВНИИФК-ЦООНТИ, 1989, вып. 2.
27. Агроновский М.А., Шапошникова В.И. Современные методы тренировки в лыжном спорте // Лыжный спорт. 2000. С-23-48.

Перечень Интернет-ресурсов:

<i>Библиотеки</i>	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus

<i>Журналы</i>	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infosport.ru/press/fkvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d

<i>Виды спорта</i>	
Лыжные гонки	http://www.offsport.ru http://www.football_irkutsk.ru
<i>Поисковые системы и каталоги</i>	
Энциклопедии, словари	http://www.ets.ru/links-r.htm