

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «КОЖЕВНИКОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ВАКУРИНА»**

636161, Томская область, Кожевниковский район, с. Кожевниково, пер. Совхозный 2 А
Тел: (8-38-244) 23-122, E-mail: kdushosipov@mail.ru, ИНН 7008005853

Согласовано:
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ ДО
«Кожевниковская районная ДЮСШ им.
Н.И. Вакурина»

Приказ № 182/4-О от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
«ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»**

направленность: **физкультурно-спортивная**

уровень подготовки: **базовый, углубленный**

Срок реализации программы: **8 лет**

Разработчики программы:

Кильб А.Э. методист

Молчанова И.Ю. методист

Тимчук И.Н. тренер-преподаватель

с. Кожевниково, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	6
4.	Воспитательная работа	18
5.	Система контроля	20
6.	Перечень информационного обеспечения	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая образовательная программа направлена на обучение кататься на лыжах, создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в выбранной дисциплине (далее - программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения потребности в двигательной активности;

Программа составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общеобразовательная общеразвивающая программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Цель программы:

Научить кататься на лыжах

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обучающимся получить начальные знания, умения, навыки катания на лыжах;
- создать условия для физического воспитания и физического развития обучающихся в части лыжного спорта.

1.2 Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор) (дети участников специальной военной операции (СВО) зачисляются на программы ДООП на преимущественной основе при условии успешного прохождения отбора и при прочих равных условиях).

Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Подготовка гиревиков - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

- Базовый уровень сложности
- Углубленный уровень сложности

Уровни сложности программы			
Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения

Таблица №2

Продолжительность периодов обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих подготовку в группах

Уровни сложности программы	Продолжительность (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень	1-2 годы обучения	7-9
	3-4 годы обучения	10-11
	5-6 годы обучения	12-13
Углубленный уровень	7-8 годы обучения	14-15

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики лыжного спорта, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики лыжного спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и контрольные игры;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

А также в учебно-тренировочный процесс входит самостоятельная работа обучающихся, которая направлена на отработку техники по виду спорта, усовершенствование практических навыков.

Задания для самостоятельной работы обучающихся составляет тренер-преподаватель.

Учебный план

(46 недель)

Таблица №2.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7 год обучения	8 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	460	552	552
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7 год	8 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Общий объем часов	3312	276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	2066	191	191	239	239	299	299	304	304
1. 1.	Теоретические занятия	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 1. 1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 2.	Практические занятия	1736	164	164	202	202	253	253	249	249
1. 2. 1.	Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115	-	-
1. 2. 2.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1. 2. 3.	Вид спорта	994	83	83	110	110	138	138	166	166
2.	Вариативные предметные области	1206	81	81	125	125	157	153	244	240
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	407	27	22	55	55	69	69	55	55
2.2.	Специальные навыки	525	46	46	57	52	70	62	94	94
2.3.	Судейская подготовка	110	-	-	-	-	-	-	55	55
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	28	-	-	-	-	-	-	14	14
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18
2.6.	Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Самостоятельная работа									
4.	Выполнение нормативов по ОФП	40	4	4	4	4	4	8	4	8

Основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблице.

Таблица №3

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
7-й, 8-й года обучения	Углубленный уровень сложности	6	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		6	8	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

6-й год обучения	Базовый уровень сложности	8	10	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й год обучения		10	12	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й год обучения		12	15	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучения		12	15	8	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		14	20	6	Выполнение нормативов по ОФП
1-й год обучения		14	20	6	Выполнение нормативов по ОФП

2.2. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно–поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных гиревиков со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения, осуществляется по результатам контрольно–переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением Педагогического совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

2.3. Планируемые результаты

освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнования различного уровня.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

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

Обязательные предметные области базового уровня:
-теоретические основы физической культуры и спорта;
-общая физическая подготовка;
-вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

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

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

Обязательные предметные области углубленного уровня:

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

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся имеет важное место на всем протяжении всего курса обучения, осуществляется в форме теоретических занятий, а также и практический занятий по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Теория и методика физической культуры и спорта

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

3.2. Программный материал (базовый уровень)

История развития спорта.

История развития спорта в Российской Федерации. Спортсмены в период Великой Отечественной войны. Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых

видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с отдельным стартом. При отдельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже—15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования. Гонки преследования (персьют, англ. pursuit—преследование) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой—коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже—с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

4. Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырех человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности—15 лет.

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

3.3 Формы аттестации

Приемная комиссия учреждения ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

В учреждении устанавливаются формы промежуточной и итоговой аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи: определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;

-провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
 -выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
 внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

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

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

Методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий:

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

- практический: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Форма обучения индивидуально-групповая, с учётом возможностей обучающегося.

3.4. Объем учебной нагрузки

Таблица № 2

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности 1 - 2 годы обучения
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	230	184-230

3.5. Методика и содержание работы по предметным областям

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников.

Этапы 1-2, 3-4, 5-6 годов обучения (базовый уровень сложности)

Основная цель обучения: обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Основные задачи обучения: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

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

-освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);
- 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;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

1-6 года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как и на других годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

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

Общая физическая подготовка (для базового уровня)

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

Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня)

Упражнения, развивающие общую выносливость. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Упражнения для повышения скоростных возможностей.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

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

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

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания и психосенсорных процессов.

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

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

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

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

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих их достижение, соответствующего успеха и причин, которые повлекли к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения даёт уверенность в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

«Вид спорта» (для базового уровня)

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом». Обучение поворотам на месте и в

движении.

«Вид спорта» (для углубленного уровня)

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

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

Совершенствование техники и тактики:

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

Используемые упражнения:

-упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега» (изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности при сохранении их точности);

-упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках);

-упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела и др.;

-упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

-передвижение без палок с акцентированным движением рук, передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с повышенной интенсивностью передвижение без палок в пологие подъемы и др.;

-упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног: передвижение попеременным двухшажным ходом акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, то же меняя темп движений и др. Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении.

«Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

В состав этой предметной области входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

-первая–для мышц рук и плечевого пояса,

-вторая–для мышц туловища и шеи;

-третья–для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

-на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

-прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

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

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

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

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Спортивные игры в условиях постоянно меняющейся ситуации, развивают ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на формирование навыков и коллективных действий, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

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

Судейская подготовка» для углубленного уровня

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении

соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Особенности развития видов спорта в Томской области. Особенности развития лыжных гонок в Томской области.

Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Программный материал

Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.

Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.

-Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность.

Профессиональный тип личности.

-Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

-специальные навыки в лыжных гонках;

-специальные навыки для развития профессионально необходимых физических качеств;

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

-требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Объемы учебных нагрузок

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

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

Объемы учебных нагрузок

Таблица № 3

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	6	8	10	12
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	230	184-230

Методы выявления и отбора одаренных детей

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

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). В группы для занятий в МКОУ ДО «Кожевниковскую районную ДЮСШ им. Н.И. Вакурина» принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта «лыжные гонки». Критериями спортивной ориентации являются рекомендации преподавателя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на первом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках

Таблица № 4

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-начительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

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

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

подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

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

Общие требования техники безопасности

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

- Учебно-тренировочные занятия проводятся организованно под руководством тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий;
- До выхода на занятие необходимо проверить форму одежды (в соответствии с погодными условиями при занятиях на открытом воздухе), обувь (должна быть спортивной, на нескользкой подошве), исправность спортивного инвентаря;
- Не допускается самовольный уход спортсменов с занятия;
- Если спортсмена необходимо вернуть на базу (по причине неисправности инвентаря или травмы), обязательно сопровождение одного или двух спортсменов;
- Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины;
- При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности обучающихся;
- Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечение техники безопасности при прохождении спусков;
- Обязательное соблюдение требований врачебного контроля к состоянию здоровья обучающихся со стороны медицинских работников.

Основные мероприятия по профилактике травматизма:

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

Примерная Инструкция по технике безопасности

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

Общие требования безопасности

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

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, вовремя тренировок. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

Требования безопасности во время занятий.

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

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

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

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

Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

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

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

Требования техники безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Главные задачи воспитательной работы – развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, принцип ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодёжи.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными лыжниками в МКОУ ДО «Кожевниковская районная ДЮСШ имени Николая Ивановича Вакурина» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с обучающимися перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить обучающихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

4.2. Методологические и методические принципы воспитания:

Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

4.3. Главные направления воспитательного процесса:

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- ведение здорового образа жизни (закрепляет принципы ведения здорового образа жизни, трезвого образа жизни)
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

4.4. Основные задачи воспитания:

- приобщить обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- развивать стремление следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формировать убежденность в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, пример, поощрение, наказание.

4.5. Перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- тренинги с обучающимися;

-анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

-информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки

Для оценки используются общепринятые методы: практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома—на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие—способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося— выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

-осуществлять контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;

-определять уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

-осуществлять контроль определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществлять контроль за выполнением в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определять уровень подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнять нормы требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектовать сборные команды учреждения, города, области по видам спорта,
- комплектовать учебные группы в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- устный зачет по теории.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением Педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности
Программы Таблица № 5

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

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности

Таблица № 6

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30 м, сек	Менее 5,6	5,6 – 5,8	Более 5,8	Менее 5,8	5,8 – 6,0	Более 6,0
Бег 60 м, сек	Менее 10,4	10,4 – 10,7	Более 10,7	-	-	-
Прыжок в длину с места,	Более 165	155 - 165	Менее 155	Более 160	150 - 160	Менее 150

см						
Метание теннисного мяча с места, м	более 19	17 – 19	Менее 17	более 15	13 - 15	Менее 13

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности программы

Таблица № 7

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности

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

Программы

Таблица № 7

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	Менее 10,4	10,4 – 10,6	Более 10,6
Бег 100 м, сек	Менее 14,6	14,6 – 15,1	Более 15,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	Более 203	193 – 203	Менее 193	Более 180	170 – 180	Более 170
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	Менее 3.20	3.20 – 3.30	Более 3.30
Бег 1000 м; мин, сек	Менее 3.25	3.25 – 3.35	Более 3.35	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	Менее 19.00	19.00 – 20.00	Более 20.00	Менее 22.00	22.00 – 23.00	Более 23.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	Менее 18.00	18.00 – 19.00	Более 19.00	Менее 21.00	21.00 – 22.00	Более 22.00

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня сложности Программы

Таблица № 8

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	Менее 10,0	10,0 – 10,3	Более 10,3
Бег 100 м, сек	Менее 14,1	14,1 – 14,6	Более 14,6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 216	206 - 216	менее 206	более 191	181 - 191	менее 181
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	Менее 3.05	3.05 – 3.15	Более 3.15
Бег 1000 м; мин, сек	Менее 3.00	3.00 – 3.10	Более 3.10	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	Менее 17.30	17.30 – 18.30	Более 18.30	Менее 20.30	20.30 – 21.30	Более 21.30
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	Менее 17.00	17.00 – 18.00	Более 18.00	Менее 19.20	19.20 – 20.20	Более 20.20

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня сложности Программы

Таблица № 9

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	Менее 9,5	9,5 – 9,8	Более 9,8
Бег 100 м, сек	Менее 13,5	13,5 – 14,0	Более 14,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	Более 228	218 - 228	Менее 218	Более 200	190 - 200	Менее 190
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	Менее 2.50	2.50 – 3.00	Более 3.00
Бег 1000 м; мин, сек	Менее 2.54	2.54 – 3.04	Более 3.04	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	Менее 16.40	16.40 – 17.40	Более 17.40	Менее 19.00	19.00 – 20.00	Более 20.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	Менее 16.10	16.10 – 17.10	Более 17.10	Менее 18.10	18.10 – 19.10	Более 19.10

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы

Таблица № 10

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 Баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	Менее 9,0	9,0 – 9,3	Более 9,3
Бег 100 м, сек	Менее 13,2	13,2 – 13,7	Более 13,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	Более 240	230 - 240	Менее 230	Более 208	198 - 208	Менее 198
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	Менее 2.40	2.40 – 2.50	Более 2.50
Бег 1000 м; мин, сек	Менее 2.50	2.50 – 3.00	Более 3.00	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	Менее 16.00	16.00 – 17.00	Более 17.00	Менее 18.00	18.00 – 19.00	Более 19.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	Менее 15.10	15.10 – 16.10	Более 16.10	Менее 17.30	17.30 – 18.30	Более 18.30

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы

Таблица № 11

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	Менее 8,9	8,9 – 9,2	Более 9,2
Бег 100 м, сек	Менее 12,6	12,6 – 13,1	Более 13,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	Более 260	260 - 250	Менее 250	Более 220	220 - 210	Менее 210
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	Менее 2.25	2.25 – 2.35	Более 2.35
Бег 1000 м; мин, сек	Менее 2.50	2.50 – 3.00	Более 3.00	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	Менее 14.40	14.40 – 15.40	Более 15.40	Менее 16.40	16.40 – 17.40	Более 17.40
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	Менее 13.45	13.45 – 14.45	Более 14.45	Менее 16.00	16.00 – 17.00	Более 17.00

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

2. Список литературы

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / М: Физкультура и спорт,2019.
- 2.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. /Смоленск: СГИФК,2020.
- 4.Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика./М: Физкультура и спорт, 2019.

3. Дополнительная специальная литература

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
- 2.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения./ М: Советский спорт,2005.
- 3.Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. Лыжные гонки. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту./ П.В. Квашук и др. /М: Советский спорт,2003.

4. Перечень Интернет-ресурсов

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