МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОрешением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. | УТВЕРЖДЕНОприказом директораМБУ ДО «Березовская ДЮСШ»№ \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации программы:

6 лет

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка…………………………………………...………… | 3 |
| 1.1 Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………...……... | 3 |
| 1.2 Характеристика лыжных гонок как вида спорта.……………….…….... | 4 |
| 1.3 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп………………………………..………… | 5 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………...……...………... | 6 |
| 2 Учебный план реализации дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………………………………….. | 8 |
| 2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………. | 9 |
| 2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………………………… | 11 |
| 3 Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 13 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям……………. | 13 |
| 3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок……………………………… | 22 |
| 3.3 Методические материалы………………………………………………… | 22 |
| 3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы……………………… | 24 |
| 4 Воспитательная и профориентационная работа………………………… | 26 |
| 5 Система контроля, зачетные требования………………………………….. | 32 |
| 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………… | 32 |
| 5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 38 |
| 5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………………………………….. | 40 |
| Перечень информационного обеспечения…………………………………... | 46 |

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНА Я ЗАПИСКА**

* 1. **Направленность, цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.10.2021 г., регистрационный № 65381).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

**Цель программы:** создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

**Задачи программы:**

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;

- удовлетворить потребности в двигательной активности;

- подготовить 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;

- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;

- подготовить обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа по своей **направленности** является физкультурно-спортивной и направлена на:

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования.

**1.2 Характеристика лыжных гонок как вида спорта**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях лыжными гонками легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжную подготовку как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонкипредставляют 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.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, обучающиеся должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Лыжнику необходимо развивать специальные физические качества (выносливость, силу, быстроту и др.), характеризующие работоспособность (тренированность).

Время прохождения дистанций лыжных гонок фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

* 1. **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп**

Продолжительность обучения по программе составляет 6 лет для базового уровня обучения.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно в установленные Учреждением сроки.

Таблица 1 – Соотношения минимального возраста и количества обучающихся уровню обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни сложности программы** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальное количество обучающихся в группах (человек)** |
| **БУ-1** | 9-10 | 12-20 |
| **БУ-2** | 10-11 | 12-20 |
| **БУ-3** | 11-12 | 11-19 |
| **БУ-4** | 12-13 | 10-18 |
| **БУ-5** | 13-14 | 10-18 |
| **БУ-6** | 14-15 | 8-16 |

* 1. **Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный год обучения.

 Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

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

- знание истории развития спорта;

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

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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

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

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

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

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный план многолетней 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 лыжных гонок, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

**2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Сентябрь | 26.09.-02.10. | Октябрь | 31.10.-06.11 | Ноябрь | 28.11.-04.12. | Декабрь | 26.12.-01.01. | Январь | 30.01.-05.02 | Февраль | 27.02.-05.03 | Март | 27.03.-02.04 | Апрель | Май | 29.05.-04.06 | Июнь | 26.06-02.07 | ИЮЛЬ | АВГУСТ | Сводные данные |
| 01-04 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-11 | 12-18 | 19-25 |  | *Аудиторные занятия* | *Практические занятия* | *Самостоятельная работа* | *Промежуточная аттестация* | *Итоговая аттестация* | *Каникулы* | *Всего* |
| 1 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |   | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 252 |
| Т | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |   | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |   |   |   | 23 |   |   |   |   |   |   |
| П | 1 | 4 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |   | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 |   |   |   |   | 225 |   |   |   |   |   |
| С |   |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |   |
| Э |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  = |  = |   |   |   |   |   |   |  = |   |
| 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |   | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 252 |
| Т | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |   | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |   |   |   | 23 |   |   |   |   |   |   |
| П | 1 | 4 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |   | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 |   |   |   |   | 225 |   |   |   |   |   |
| С |   |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |   |
| Э |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  = | = |   |   |   |   |   |   |  = |   |
| 3 | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |   | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 336 |
| Т | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |   | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |   |   |   | 29 |   |   |   |   |   |   |
| П | 1 | 5 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 |   | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 |   |   |   |   | 301 |   |   |   |   |   |
| С |   |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 4 |   |   |   |   |
| Э |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  = | = |   |   |   |   |   |   |  = |   |
| 4 | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |   | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 336 |
| Т | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |   | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |   |   |   | 29 |   |   |   |   |   |   |
| П | 1 | 5 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 |   | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 |   |   |   |   | 301 |   |   |   |   |   |
| С |   |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 4 |   |   |   |   |
| Э |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  = | = |   |   |   |   |   |   |  = |   |
| 5 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 420 |
| Т | 2 | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  |  |   | 2 | 1 |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |   |   |   | 36 |   |   |   |   |   |   |
| П | 2 | 8 | 7 | 10 | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | 10 | 10 |   | 8 | 9 | 10 | 7 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 |   |   |   |   | 376 |   |   |   |   |   |
| С |   |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 6 |   |   |   |   |
| Э |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |   |   |   |   |   | 2 |   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  = | = |   |   |   |   |   |   |  = |   |
| 6 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 420 |
| Т | 2 | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  |  |   | 2 | 1 |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |   |   |   | 36 |   |   |   |   |   |   |
| П | 2 | 7 | 7 | 10 | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | 10 | 10 |   | 8 | 9 | 10 | 7 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 8 | 10 | 7 | 8 | 6 |   |   |   |   | 374 |   |   |   |   |   |
| С |   |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |   |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 6 |   |   |   |   |
| Э |   | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |   |   |   |   |   |   | 2 | 2 |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  = | = |   |   |   |   |   |   |  = |  |

**2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация** **(в часах)** | **Распределение по годам обучения** |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год**  | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** | **2016** | **24** | **176** | **1802** | **12** | **2** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| 1 | Обязательные предметные области | **1412** |  |  |  |  |  | **177** | **177** | **235** | **235** | **294** | **294** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 200 |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 33 | 33 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 2 |  Вариативные предметные области | **604** |  |  |  |  |  | **75** | **75** | **101** | **101** | **126** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 404 |  |  |  |  |  | 51 | 51 | 67 | 67 | 84 | 84 |
| 2.2. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 3. | Теоретические занятия | **176** |   | 176  |   |   |   | **23** | **23** | **29** | **29** | **36** | **36** |
| 4. | Практические занятия | **1802** |  |  | 1802 |  |  | **225** | **225** | **301** | **301** | **376** | **374** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1601 |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 267 | 267 | 334 | 333 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 108 |  |  |  |  |  | 14 | 14 | 18 | 18 | 22 | 22 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 93 |  |  |  |  |  | 11 | 11 | 16 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Самостоятельная работа | **24** | 24  |   |   |   |   | **2** | **2** | **4** | **4** | **6** | **6** |
| 6. | Аттестация | **14** |   |   |   |   |   | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 12 |   |   |   |  10 |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |   |   |   |   |  4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |

2.3. Расписание учебных занятий

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора

МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

№99п7 от 31.08.2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Время проведения | Дни недели | Место проведения | Педагогический работник |
| БУ-6 | 15:00-16:30 | Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница | С.Зыково, ул.Школьная,3 | В.П.Коноваленко |

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает годовой учебный план с учетом объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому уровню обучения.

Учебный план разработан из учета 42 учебных недель и с учетом максимального объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

Непрерывность освоенияобучающимися Программы и их спортивнойподготовки в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах; участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся. График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года при наличии вакантных мест. Приём детей ведется с допуском от врача, разово в течении года проводится диспансеризация для обучающихся не ниже базового уровня 3 года обучения.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень.

**3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Содержание и методика работы по предметным областям**

Теоретическая подготовка – важная составная часть всей системы подготовки лыжника и часть общего физкультурного образования молодежи. Содержание теоретической подготовки зависти от возраста и подготовленности лыжников. В теоретические занятия следует включить темы по технике и методике обучения способам передвижения, методике тренировки, тактике, самоконтролю, гигиене занятий, предупреждению травматизма, правилам соревнований и т.д.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжных гонок и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к лыжным гонкам. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка включает себя следующие темы:

1. История развития лыжных гонок: история возникновения лыжных гонок;лучшие российские спортсмены, тренеры.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие«физическая культура»;физическая культура каксоставная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта: Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские и международные антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4. Умения и навыки гигиены:общее понятие о гигиене;личная гигиена: уход за телом, полостью рта и зубами; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; профилактика вредных привычек.
5. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Правильный режим дня, здоровый образ жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
6. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом: положительное влияние физической культуры и спорта на организм человека. Мотивация, виды мотивации. Мотивы для занятий физической культурой и спортом.
7. Основы здорового питания: гигиена питания, принципы рационального питания, сбалансированность питания, принципы режима питания.

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей единой системы многолетней подготовки и направлена на развитие основных двигательных качеств, необходимых лыжнику-гонщику: скоростных способностей, выносливости, силы, координационных способностей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки (ОФП) – укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, гармоничное развитие двигательных качеств. Значение ОФП особенно важно в работе с юными обучающами. С этой целью используются разнообразные физические упражнения, в том числе из других видов спорта, таких, как гребля, велоспорт, спортивные и подвижные игры, плавание, бег и др. Дозировка нагрузки зависит от возраста, этапа подготовки, индивидуальных особенностей физического развития юных лыжников и т.п.

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

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

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

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

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений:

- скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости,

- упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Общая физическая подготовка:

* строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну; выполнение команд, повороты на месте и в движении; перестроения из одной шеренги в две, из колонны в колонну по три, четыре; размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.), смыкание;
* разновидности ходьбы (обычная в умеренном темпе, на носках, пятках, на внешне и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед, с изменениями направления, темпа, в сочетании с движениями рук и туловища, с поворотами, с подскоками и прыжками);
* разновидности бега (обычный, по прямой, змейкой, с изменениями направлений, челночный, широким, мелким шагом с захлестыванием голени, скрестным шагом, замедляясь и ускоряясь, с перепрыгиванием препятствий, старты из разных положений, спиной вперед, различные сочетания бега);
* разновидности прыжков (подскоки на носках, на одной, двух ногах, с ноги на ногу, спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие, в длину и высоту с места, со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги, с продвижением вперед, через длинную скакалку, подсоки на месте с поворотом вправо, влево, на 180 и 360 градусов, через препятствия, через несколько препятствий различной высоты, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т.п.;
* общеразвивающие упражнения для развития физических качеств с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, резиновые амортизаторы, скамейки, лестницы) и без предметов, парами;
* гимнастические упражнения на растягивание, расслабление, равновесие;
* легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
* подвижные игры и эстафеты;
* спортивные игры (ручной мяч, футбол).

**Вид спорта. Лыжные гонки.**

**Специальная физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных двигательных качеств строго в соответствии с требованиями лыжного спорта и особенностями соревнований по лыжным гонкам. Основные средства (СФП) – передвижение на лыжах в разнообразных условиях и как дополнительные средства – специальные подводящие и специально подготовительные упражнения. Основное внимание СФП уделяется на зимнем этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде.

* передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
* имитационные упражнения;
* кроссовая подготовка;
* ходьба с заданным темпом и дистанцию;
* комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Техническая подготовка:**

Техническая подготовка – это целенаправленный многолетний процесс изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при овладении всем арсеналом техники с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности и других требований, предъявляемых к современной технике передвижения на лыжах.

Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе многолетних занятий лыжными гонками. На первых этапах многолетней подготовки основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах. С этой целью применяются разнообразные общепринятые методы – словесные, наглядные и практические. В зависимости от уровня подготовленности, этапа обучения преимущественно используются те или иные методы и различные их сочетания.

Словесные методы особенно широко применяются на первоначальном этапе обучения с целью создания у юных лыжников точного представления о форме и содержании движений. Для этого используются различные методы: рассказ, объяснение, описание, задания, указание, комментарии, подсчет, команда, «проговаривание» своих действий обучающимся до или во время выполнения хода и другие. Словесные методы могут применяться и во время показа упражнения тренером или при его выполнении обучающимися. В процессе совершенствования техники словесные методы должны быть более глубокими по содержанию, раскрывать биомеханические характеристики и индивидуальные особенности выполнения движений.

Методы наглядного воздействия. В первую очередь используется метод показа ходов тренером. Показ должен быть образцовым по форме и характеру движений. Недопустим небрежный показ, так как обучающиеся могут скопировать неверные движения. При показе не следует копировать ошибки обучающихся. Показ типичных ошибок возможен, когда обучающиеся в состоянии спокойно, критически анализировать детали хода.

Рекомендуется показ всего хода в целом, но возможно чередовать его с демонстрацией и по частям (деталям), а затем вновь в целом. Для лучшего понимания деталей порой необходим показ на различных скоростях – замедленный и обычный, но замедленный показ используется как временный методический прием.

При совершенствовании техники хороший эффект дает видеосъемка обучающихся с последующим просмотром и разбором хода и его деталей. Важно приучить юных лыжников мысленно воспроизводить все движения за показом тренера и при демонстрации вспомогательного материала.

Практические методы позволяют полученные словесными и наглядными методами представления непосредственно использовать при практическом освоении движений. В лыжном спорте популярны две разновидности данного метода – целостного и расчленённого (по деталям) разучивания. Оба метода тесно связаны и дополняют друг друга.

Рационально сочетание всех методов обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей повысит эффективность процесса совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Большое значение в технической подготовке имеет своевременное применение специально подводящих и имитационных упражнений, что в значительной мере ускоряет процесс обучения.

В структуре процесса обучения обычно выделяют три этапа освоения способов передвижения на лыжах: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. В ходе этого этапа решаются следующие задачи: создать у юных лыжников целостное представление о способе передвижения, освоить детали техники, изучить способ передвижения в целом, устранить излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Критерием окончания первого этапа обучения могут служить выполнение частных задач, определенных для этого этапа, и доведение обучения каждому ходу до стадии умения, т.е. способности правильно выполнять движения, но под контролем сознания.

Углубленное разучивание. Здесь ставится задача довести первоначальное умение в передвижение на лыжах каким-то способом до относительного совершенства. В этом случае решаются следующие задачи:

* уточнить и освоить отдельные детали техники;
* овладеть точными и свободными движениями при выполнении хода в целом;
* довести технику передвижения до стадии навыка.

На этом этапе обучение продолжается в основном целостным методом. Расчленение на детали применяется с целью концентрации внимания на отдельных, важнейших деталях хода, экономичности и эффективности действий и т.д. Применение видеосъемки, методов срочной информации и самоконтроля ускоряет процесс обучения. Критерием окончания этапа служит доведение обучения до стадии навыка (навык – автоматизированный способ управления движениями).

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Совершенствование – важный этап в общем процессе обучения. Здесь необходимо обеспечить совершенное владение техникой ходов в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. На этом этапе решаются следующие частные задачи:

* закрепление сформированного навыка в передвижении на лыжах;
* расширение диапазона вариативности техники;
* совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей лыжников;
* совершенствование техники на высоких скоростях;
* продолжение совершенствования техники с учетом дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На этом этапе необходим постоянный контроль над степенью автоматизации движений в условиях нарастания утомления, в момент финишных напряжений, при отключении внимания, при появлении сбивающих факторов и т.п.

Совершенствование техники способов передвижения – непрерывный процесс, он продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника.
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

1. Надевание и снимание лыж.
2. Прыжки на лыжах на месте.
3. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
4. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
5. Спуски с горы,
6. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).
7. Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
8. Передвижение классическим ходом.
9. Основные элементы конькового хода.

**Тактическая подготовка:**

Тактическая подготовка помогает лыжнику грамотно построить ход борьбы на дистанциях лыжных гонок с учетом индивидуальных особенностей, возможностей соперников, внешних условий скольжения и рельефа местности. Победа в соревнованиях при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства. Овладев техникой, лыжник может лучше использовать свои физические и технические возможности, свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика складывается из двух видов – общей и специальной подготовки. Общая подготовка – это приобретение знаний по основам техники путем изучения литературы, в ходе теоретических занятий, наблюдений за тактикой сильнейших лыжников, просмотра видеозаписей и т.д. Специальная тактическая подготовка – это овладение практическими умениями и навыками ведения борьбы на трассах лыжных гонок.

В ходе специальной тактической подготовки необходимо приобрести прежде всего умение распределять силы по дистанции, правильно выбирать способы ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, а также освоить навыки тактической борьбы при непосредственном контакте с противником на лыжне.

Равномерное распределение сил наиболее целесообразно для достижения высоких результатов, особенно юными лыжниками. Чаще всего лыжники поддерживают равномерную интенсивность на ровных участках трассы, увеличивают её при преодолении подъемов и, естественно, уменьшают при прохождении спусков.

В ходе соревнований лыжникам приходится вести борьбу непосредственно в контакте с противником – при общем старте, при обгоне. В этом случае приходиться реагировать на действия противника и решать задачи в зависимости от своих возможностей (держаться за сильным противником или обойти его и попытаться уйти вперед и т.д.). Все эти вопросы тактической подготовки решаются в ходе тренировочных занятий (индивидуальных или групповых). С этой целью можно широко использовать соревновательный метод в групповом варианте (общий старт, старт в парах и т.д.). Овладеть умением правильно выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа, условий скольжения и индивидуальных возможностей – важная задача тактической подготовки.

Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с уровнем технической, физической и морально-волевой подготовленности.

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для лыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, то, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех обучающихся. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные месяцы игры, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм обучающегося весьма близка к движениям по лыжным трассам. Сгибания и разгибания ног, наклонение, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия – все это приближает велосипедный спорт в средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировке, на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Подвижные игры и упражнения:

- легкоатлетические упражнения: бег 30,60,100, 800, 1000 метров с разных стартовых положений, челночный бег, бег по песку, в воде, по пересеченной местности, прыжки в длину, в высоту с места, с разбега, многоскоки, метание на дальность, в цель.

- акробатические упражнения: кувырки вперед с группировкой, назад, падение на спину со страховкой, перекаты через левое, правое плечо, повороты, «колесо», переползания, стойка на лопатках.

- упражнения с отягощением (гирями, штангой, партнером) для развития мышц рук, плечевого пояса, спины, груди, ног, комплексная работа на тренажерах разной сложности.

- спортивные игры ( ручной мяч, футбол, лапта, баскетбол, волейбол, настольный теннис).

- велосипед.

- подвижные игры на развитие силы: «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Удержись в круге», «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Бой петухов», «Бег на руках» и др.

- подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», командные эстафеты и тд.

- подвижные игры на развитие выносливости: «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Перехват мяча», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на полу», «Скачки», «Сумей догнать» и тд.

- подвижные игры на развитие ловкости: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над веревкой», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «точная подача», «Смена кругов» и др.

- подвижные игры для развития гибкости: «Кто быстрее передаст», «Кто быстрее», «Мостик и кошка», и др.

**3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок**

Таблица 2 – Объемы максимальных учебных нагрузок

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** |
| **Базовый уровень сложности** |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** | **5 год обучения** | **6 год обучения** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| **Общее количество занятий в год** | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 |

**3.3 Методические материалы**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки лыжников, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных лыжников.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные обучающиеся достигают первых больших успехов через 4-6 лет занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Ежегодное планированиепозволяет составить план проведениягрупповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

Ежеквартальное планированиепозволяет спланировать работу попроведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Ежемесячное планирование(не позднее,чем за месяц до планируемогосрока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Процесс многолетней тренировки обучающихся должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных обучающихся.

 6. Одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Переводобучающихсяна следующий уровеньреализации Программыосуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения. Отчисление обучающихсяосуществляется в порядке и случаях,установленных законодательством об образовании в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Программа может реализовываться в сокращённые сроки в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

**3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

**1. Общие требования безопасности**

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

* 1. . При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
	2. . При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	3. . При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
	4. . В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
	5. . Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

**3. Требования безопасности во время занятий**

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

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

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

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

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. 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.

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

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

**5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Главной целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач воспитательной работы следует выделить:

1. формирование основы мировоззрения социальной активности;
2. воспитание сознательного отношение к учению, культуре умственному труду;
3. организация нравственного воспитания и воспитания в духе спортивной этики;
4. организация физического воспитания, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
5. организация работы с родителями и связь с общественностью.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными обучающимся осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося. ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает обучающихся к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают обучающемуся. следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа спортивной школы должна быть направлена на:

1.гармоничное развитие личности ребенка;

2. формирование и укрепление спортивных традиций, подготовку и проведение - коллективных творческих дел;

3. сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;

4. создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного обучающегося от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающихся со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающихся личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного обучающегося определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности обучающегося, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного обучающегося в семье.

Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного обучающегося, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных обучающихся и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение обучающегося выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающихся. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающийся к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности обучающегося. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от обучающихся совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, обучающихся, родителей обучающихся, анализ практических дел и поступков обучающихся, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ, ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся завершающих первый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек.) | 6,30 | 6,00 | 5,30 | 6,40 | 6,10 | 5,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)\* | 8,15 | 4,45 | 6,45 | 10,00 | 8,20 | 7,30 |

\*-Контрольно-переводной норматив: бег на лыжах выполняется в зимний период.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся завершающих второй год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,9 | 5,6 | 5,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,10 | 5,40 | 5,00 | 6,30 | 6,00 | 5,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)\* | 8,15 | 4,45 | 6,45 | 10,00 | 8,20 | 7,30 |

\*-Контрольно-переводной норматив: бег на лыжах выполняется в зимний период.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся завершающих третий год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 5,7 | 5,4 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,50 | 5,20 | 4,45 | 6,20 | 5,50 | 5,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)\* | 14,10 | 13,50 | 12,30 | 15,00 | 14,40 | 13,30 |

\*-Контрольно-переводной норматив: бег на лыжах выполняется в зимний период.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся завершающих четвертый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,15 | 5,00 | 4,40 | 5,20 | 5,05 | 4,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 2 км (девочки)  | - | - | - | 13,00 | 12,10 | 10,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 3 км (мальчики) | 18,30 | 17,30 | 16,00 | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)\* | 14,10 | 13,50 | 12,30 | 15,00 | 14,40 | 13,30 |

\*-Контрольно-переводной норматив: бег на лыжах выполняется в зимний период.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся завершающих пятый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 35 | 39 | 49 | 31 | 35 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,30 | 4,15 | 4,00 | 5,00 | 4,45 | 4,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 2 км (девочки)  | - | - | - | 14,00 | 13,10 | 11,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 3 км (мальчики) | 18,30 | 17,30 | 16,00 | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)\* | 18,50 | 17,40 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |

\*-Контрольно-переводной норматив: бег на лыжах выполняется в зимний период.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся завершающих шестой год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 35 | 39 | 49 | 31 | 35 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,35 | 4,20 | 4,05 | 4,40 | 4,30 | 4,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 2 км (девочки)  | - | - | - | 13,10 | 12,40 | 11,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 3 км (мальчики) | 16,30 | 16,00 | 14,30 | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)\* | 18,50 | 17,40 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |

 \*-Контрольно-переводной норматив: бег на лыжах выполняется в зимний период.

**5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы**

**Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Развитие лыжных гонок в России и за рубежом. Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Российские соревнования по лыжным гонкам: чемпионат и Кубок России. Участие российских лыжников в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современные лыжные гонки и пути их дальнейшего развития. Лучшие российские тренера, лыжники.

**Тема №3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности обучающихся различного возраста и квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Антидопинговые правила. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Тема №4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Тема №5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

**Тема №6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

**Тема №7. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат обучающихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

**Тема №8. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

**Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарѐм. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

**Тема №10. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте

**Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестацияпроводится для всех обучающихся поокончании каждого учебного года (спортивного сезона). Итоговая аттестацияпроводится после освоения Программы. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Перевод обучающихся на следующий уровень реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

 - Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Теоретическая подготовкапроводится в аудитории, в форме устногоэкзамена, по билетам.

Общая и специальная физическая подготовкапроводится в форме тестирования.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, регламентирующими порядок организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора Учреждения.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке**

Бег 30 метров с хода

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

На расстоянии 15-ти метров от финишной линии (на контрольной отметке) располагается (тренер) помощник тренера.

По сигналу (команде) испытуемый начинает бег, постепенно набирая скорость. Достигнув контрольной отметки, испытуемый начинает бег с максимальной скоростью стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию до финишной линии. В момент пересечения испытуемым контрольной отметки помощник тренера даёт сигнал (свисток). С этого момента начинается отсчёт времени прохождения дистанции.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером от контрольной отметки до финишной линии. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: расстояние для разбега (до контрольной линии) не более 15 метров.

Бег 60 метров с высокого старта

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

в забеге могут участвовать до 6 человек; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). На расстоянии 10 метров чертится стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

линий коснуться рукой обязательно; в упражнении участвуют одновременно два испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;

- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

 Методические указания:

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 1000 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности обучающихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Кросс на 2, 3 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности обучающихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике. Одновременно может стартовать до 20 человек.

Бег на лыжах 1,2,3 км

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010  № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональных программам в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Методическая литература:**

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ; специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.;
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001;
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.;
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 c.
5. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Г.А. Сергеев. - М.: Academia, 2018. - 224 c.
6. М.Фуркад. Моя мечта о золоте и снеге-2017г.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 c.

**Интернет ресурсы:**

12. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

13. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

15. Всероссийская федерация лыжных гонок <http://www.flgr.ru/>