

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Учреждение «Отдел образования администрации
Волжского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Волжского муниципального района
Республики Марий Эл

ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО
методическим/педагогическим
советом
МБУДО ЦДО
протокол от «25» 08 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«Центр дополнительного образования»
С.В. Григорьева
«25» 08 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «Лыжные гонки»

ID программы: [2078](#)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: мальчики и девочки 8-18 лет

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов: согласно учебных планов

ФИО, должность разработчика(ов) программы: Кудрявцев Э.В., Иванов С.Н.,
Михайлов Р.С, тренеры-преподаватели МБУДО ЦДО

2021 год
д. Петьял, Волжский
район, РМЭ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта лыжные гонки для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Волжского района Республики Марий Эл (далее - Программа) разработана в соответствии типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Программа учитывает Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.12 № 273), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Устав МБУ ДО «ЦДО».

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам в МБУДО «ЦДО» и содержит изучение, и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Образовательная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки. На профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый и углубленный.

Цель программы:

- построение единой системы многолетней подготовки лыжных гонок, позволяющей подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и

образовательные организации высшего образования, реализующие основные

образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по

укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования

и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в двух уровнях сложности, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. 2

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

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

Актуальность.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление. Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее подходящими для достижения поставленных задач названы наиболее востребованные массовые виды спорта такие как: бадминтон, лыжный спорт, настольный теннис, футбол, баскетбол и волейбол. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

Новизна программы.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК

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

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

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

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

Основные виды лыжных гонок:

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

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

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

временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

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

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

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

Адресат программы.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по виду спорта лыжные гонки зачисляются дети 8-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренной программой. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных знаний;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Контрольные упражнения общефизической и специальной подготовки для зачисления в первый год обучения базовой сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
	Бег 60 м (не более 11,7 с)	-

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 10м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 10м)

№ п/п	Вид испытания	Юноши	Баллы	Девушки	Баллы
1	Бег на 30 м (с)	6,2	5	6,6	5
		6,6	4	6,8	4
		6,9	3	7,1	3
2	Метание теннисного мяча с места (м)	15	5	12	5
		12	4	9	4
		9	3	6	3
3	Прыжок в длину с места (см)	140	5	130	5
		130	4	120	4
		120	3	110	3
Количество необходимых для зачисления баллов:		8		9	

Срок обучения. Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет, минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 8 полных лет. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет. Минимальная наполняемость группы (человек) устанавливается образовательной организацией. Рекомендуемая наполняемость в группах: первый год обучения до 16 человек, второй год – до 14 человек, третий – до 12 человек; четвертый, пятый, шестой год обучения – до 10 человек в группе.

Минимальный численный состав учебных групп. Таблица №1.

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость групп
Базовый уровень сложности	1 год	10 человек	25 человек
	2 год	10 человек	25 человек
	3 год	8 человек	20 человек
	4 год	8 человек	20 человек
	5 год	5 человек	18 человек
	6 год	5 человек	18 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	2 человек	15 человек
	2 год	2 человек	15 человек

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице № 2.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Таблица №2.

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год и за период обучения 6
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------	--

1	8	3	2x2x2	6	46	276
2	9	3	2x2x2	6	46	276/552
3	11	4	2x2x2x2	8	46	368/920
4	12	4	2x2x2x2	8	46	368/1288
5	13	4	2x2x2x2	8	46	368/1656
6	14	5	2x2x2x2x2	10	46	460/2116
7	15	5	2x2x2x3x3	12	46	552/2668
8	16	5	2x2x2x3x3	12	46	552/3220

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по обязательным предметным областям:

Базовый уровень:

- 1 год обучения – обучающиеся будут знать: историю развития лыжных гонок; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

Обучающиеся будут уметь: выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, силовой выносливости; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, утренней зарядки; укреплять здоровье, играть в эстафеты, подвижные и спортивные игры; точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках и подвижных играх правилами, соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений, выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

- 2 год обучения - обучающиеся будут знать: историю развития лыжных гонок; основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; правила соревнований по лыжным гонкам; требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

- Обучающиеся будут уметь: выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, силовой выносливости; укреплять здоровье, точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках и подвижных играх правилами; выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах; держать равновесие при одноопорном скольжении; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; играть в эстафеты, подвижные и спортивные игры; передвигаться на лыжах разными ходами; спускаться и подниматься с горы различными способами, тормозить; участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях.

- 3-4 год обучения – обучающиеся будут знать: гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

- Обучающиеся будут уметь: выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости; укреплять здоровье, выполнять прыжковые и имитационные упражнения; выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах; точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках и спортивных играх правилами; соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений, передвигаться на лыжах скоростной техникой; спускаться и подниматься с горы различными способами, тормозить; выполнять основные элементы соревновательной техники; получают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

- **5 год обучения** – обучающиеся будут знать: основы тренировочного процесса; правила соревнований по лыжным гонкам; основы спортивного питания, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов, требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками, основы тренировочного процесса.

- Обучающиеся будут уметь: укреплять здоровье, развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах; точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами; соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;

- передвигаться на лыжах в горнолыжной технике; совершенствовать технику и тактику в лыжных гонках; выполнять восстановительные мероприятия; приобретение соревновательного опыта.

- **6 год обучения** – Обучающиеся будут знать: основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, общероссийские антидопинговые правила, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов, требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками, основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

- Обучающиеся будут уметь: развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками; выполнять переходы в классических ходах; выполнять переходы в коньковых ходах; точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами; соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений, укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма; владеть основами техники и тактики в лыжных гонках; приобретение соревновательного опыта.

Углубленный уровень:

- **1-2 год обучения** – Обучающиеся будут знать: основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; международные антидопинговые правила; основы законодательства в сфере влияния на результаты официальных спортивных соревнований; требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками; основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; требования федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам; правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства.

- Обучающиеся будут уметь: соблюдать требования т\б при самостоятельном

выполнении упражнений и заданий, укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, в совершенстве овладеть основами техники и тактики в лыжных гонках; повышать опыт участия в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями в летний период;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного тренировочного процесса по образовательной программе базового и или углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	25%	25%	25%	25%	25%	25%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5%	10%	10%	10%	10%	10%

2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	10%	10%	10%	10%	10%
2.3.	Специальные навыки	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.4.	Развитие творческого мышления	10%	10%	10%	10%	10%	10%

Таблица 3

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%
1.3.	Вид спорта	20%	20%
1.4.	Основы профессионального самоопределения	25%	25%
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Судейская подготовка	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	5%	5%
2.4.	Специальные навыки	10%	1%
2.5.	Развитие творческого мышления	5%	5%

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА 46 НЕДЕЛЬ
(ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ)**

№ п/п	Содержание занятий	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
1. Обязательные предметные области									
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	36	36	36	46	54	54
1.2	Общая физическая подготовка	82	82	110	110	110	138	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	82	82
1.4	Вид спорта	82	82	110	110	110	138	82	82
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	164	164
2. Вариативные предметные области									
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	28	40	40	40	44	32	32
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	28	28
2.3	Развитие творческого мышления	14	14	18	18	18	24	28	28
2.4	Специальные навыки	28	28	36	36	36	46	54	54
2.5	Спортивное и специальное оборудование	14	14	18	18	18	24	28	28

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

Медицинское обследование, восстановительные мероприятия и индивидуальная работа на периода активного отдыха детей вынесены за сетку часов учебно-тематического плана.

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3312						276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	2304						192	192	256	256	322	322	382	382
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	328						28	28	36	36	46	46	54	54
1.2.	Общая физическая подготовка	660						82	82	110	110	138	138	-	-
1.3.	Вид, спорта	824						82	82	110	110	138	138	82	82
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка	164						-	-	-	-	-	-	82	82
1.5.	Основы профессионального самоопределения	328						-	-	-	-	-	-	164	164
2.	Вариативные предметные области	1008						84	84	112	112	138	138	170	170
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	288						28	28	40	40	44	44	32	32
2.2.	Развитие творческого мышления	168						14	14	18	18	24	24	28	28
2.3.	Судейская подготовка	56						-	-	-	-	-	-	28	28
2.4.	Специальные навыки	328						28	28	36	36	46	46	54	54
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	168						14	14	18	18	24	24	28	28
3.	Теоретические занятия	336						38	38	40	40	44	44	46	46
4.	Практические занятия	2804						218	220	308	308	394	392	482	482
4.1.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2628						202	202	290	290	370	368	454	452
4.2.	Иные виды практических занятий	176						16	16	18	18	26	26	28	28
5	Самостоятельная работа	152	152					16	16	18	18	20	20	22	22
6	Аттестация	22						4	2	2	2	2	4	2	4
6.1.	Промежуточная аттестация	12						2	2	2	2	2		2	
6.2.	Входящая аттестация	2						2							
6.2.	Итоговая аттестация	8						8					4		4

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с годом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете школы, утверждается приказом директора.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласнорасписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки. При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося или его родителей (законных представителей).

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год
1	Лыжи классический	высокий	5	без	16,30	13,30	12,30	11,30	11,00	10,30
2	стиль 3 км, мин.с.	средний	4	учета време н и	16,40	13,40	12,40	11,40	11,10	10,40
		низкий	3		16,50	13,50	12,50	11,50	11,20	10,50
	Лыжи классический стиль 5 км, мин.с.	высокий	5		30,00	26,00	23,00	20,00	17,00	16,20
		средний	4		30,10	26,10	23,10	20,10	17,10	16,40
3	Лыжи свободный стиль 3 км.,мин.с.	низкий	3		30,20	26,20	23,20	20,20	17,20	16,50
		высокий	5		16,00	13,00	12,00	11,00	10,30	9,30
		средний	4		16,10	13,10	12,10	11,10	10,40	9,40
4	Лыжи свободный стиль 5 км.,мин.с.	низкий	3		16,20	13,20	12,20	11,20	10,50	9,50
		высокий	5		24,00	22,00	20,00	18,00	16,30	15,00
		средний	4		24,10	22,10	20,10	18,10	16,40	15,10
		низкий	3		24,20	22,20	20,20	18,20	16,50	15,20

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Упражнения	Уровень освоения	Баллы	девушки						
				базовый уровень						углубленный уровень
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	
1	Лыжи классический стиль 3 км, мин.с.	высокий	5	без учета време н и	19,00	17,00	15,00	13,30	12,40	11,30
		средний	4		19,10	17,10	15,10	13,40	12,50	11,40
		низкий	3		19,20	17,20	15,20	13,50	13,00	11,50
2	Лыжи классический стиль 5 км, мин.с.	высокий	5		34,00	30,00	27,00	24,00	20,00	19,00
		средний	4		34,10	30,10	27,10	24,10	20,10	19,10
		низкий	3		34,20	30,20	27,20	24,20	20,20	19,20
3	Лыжи свободный стиль 3 км.,мин.с.	высокий	5		18,00	16,00	14,00	12,00	11,30	10,30
		средний	4		18,10	16,10	14,10	12,10	11,40	10,40
		низкий	3		18,20	16,20	14,20	12,20	11,50	10,50
4	Лыжи свободный стиль 5 км.,мин.с.	высокий	5		30,00	27,00	25,00	22,00	19,00	18,00
		средний	4		30,10	27,10	25,10	22,10	19,10	18,10
		низкий	3		30,20	27,20	25,20	22,20	19,20	18,20

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 60% от максимально возможных баллов по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка» «Вид спорта» соответственно возрасту.

Итоговая аттестация обучающихся

Предметные области и контрольные упражнения	Нормативы	
	девушки	юноши
1. «Общая физическая и специальная подготовка»		
1. Бег 60 м	Не более 11,1	-
2. Бег 100 м	-	Не более 17,2
3. Прыжок в длину с места	Не менее 180	Не менее 190
2. «Вид спорта»		
1. Классический ход (3 км)	не менее 12,00	-
2. Классический ход (5 км)	-	не менее 18,16
3. Коньковый ход (3 км)	не менее 11,42	-
4. Коньковый ход (5 км)	-	не менее 17,10
3. Теоретическая подготовка	зачет	
4. Инструкторско-судейская практика	зачет	

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку

развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Контрольные упражнения «Лыжи, классический стиль» и «Лыжи, свободный стиль» проводятся в конце зимнего сезона текущего года. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Бег 30, 60 и 100 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Бег 800 м и 1000 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

Метание теннисного мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Разрешается выполнить два броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Оборудование: рулетка для измерения дальности метания.

Лыжи, классический / свободный стиль проводится на подготовленной дистанции. Старт отдельный через 15-30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения строго классический / свободный (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам). Время с точностью до секунды заносится в протокол. Оборудование: секундомер, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивной подготовки в РФ (постановление Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554).

Приказ МОиН РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МОиН РФ от 21.08.2013г. № 1008).

2. Закон «Об образовании в РФ» (от 21.12.2012 г. №273-ФЗ).

3. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.

4. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.

5. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.;1999г.

6. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.

7. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.

8. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.;1999г.

9. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.

10. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.; 1996г.

11. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.

12. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.; 1999г.

13. И.М.Бутин «Проложи свою лыжню», М;1985 г.

14. Н.Браук «Подготовка лыж», Мурманск,2004 г

15. Э.Колеман «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.

16. В.С.Преображенский « Учись ходить на лыжах», М; 1989 г.

17. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.

18. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.flgr.ru/> - официальный сайт Федерации лыжных гонок России