

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10»

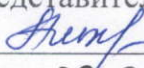
302025 г. Орёл ул. Рощинская, влд.18

ИНН 5751018956 КПП 575401001

e-mail: oreld10@mail.ru

тел./факс (486-2) 49-79-22

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 4
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Уполномоченный
представитель от работников
 О.Е. Алтунина
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БУ ДО ОО «СПШ №10»
 А.А. Осипов
Приказ № 95 от 02.09.24 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы – 3 года

г.Орёл, 2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта.
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы.
Цель программы.
Задачи программы.
Отличительные особенности программы.
Адресат программы.
- 1.3. Объем и сроки реализации программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

- 2.1. Учебный план.
 - 2.2. Содержание программного материала.
 - 2.3. Методические материалы.
 - 2.4. Формы аттестации и контроля.
 - 2.5. Материально-техническое обеспечение.
 - 2.6. Кадровое обеспечение.
 - 2.7. Перечень информационного обеспечения.
- Приложение.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «лыжные гонки», определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки и составлена в соответствии с:

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки».

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами 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 боепитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки - это вид лыжного спорта, в котором участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

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.

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, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В условиях современной жизни детское население страны, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных спортсменов и обусловлена вовлечением детей и молодёжи к занятиям физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к лыжным гонкам и дальнейшему выбору вида спорта.

Цель программы:

- формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение обучающимися спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и личной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся в СОГ является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Адресат программы.

Программа адресована детям и подросткам от 7 до 17 лет, впервые выбравших вид спорта «лыжные гонки», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Порядок зачисления в группу регламентирован локальными актами учреждения.

Содержание программы разработано с учётом психофизиологических особенностей обучающихся этого возраста. Основной особенностью этого возраста являются качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.3. Объем и срок реализации программы:

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивно-оздоровительного этапа являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско-восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Продолжительность учебного года	Режим работы	Промежуточная и итоговая аттестация
Начало учебного года: 01 сентября Продолжительность учебной программы 46 недель	Занятия проводятся по расписанию. Форма обучения-очная. Продолжительность занятий определяется в астрономических часах: Продолжительность одного учебного занятия составляет 2 часа	Промежуточная аттестация проходит в течении года. Итоговая аттестация — является итогом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта. По желанию обучающегося он может продолжить обучение.

Режим занятий, численный состав группы, объем тренировочной нагрузки.

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
10	20	2	4	184

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям лыжным спортом;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;
- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные:

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности;
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
- будет получен опыт участия в спортивных соревнованиях.

Предметные:

- будут усвоены начальные двигательные навыки передвижения на лыжах;
- будут приобретены новые теоретические знания;
- повысят уровень общей и специальной физической подготовленности;
- научатся выполнять технически правильно лыжные ходы;
- научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.

Основными критериями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава учащихся;
- посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план рассчитан на 36 недель 144 часа учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Тема	Объём работы (час)	Формы аттестации и контроля
1. Теоретическая подготовка		9	
1.1.	Введение в программу Требования к внешнему виду, одежде и обуви учащихся. Техника безопасности на занятиях по виду спорта.	4	Беседа. Опрос. Наблюдение за обучающимися в процессе занятия. Тестирование.
1.2.	Физическая культура и спорт.	3	
1.3.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2	
2. Практическая подготовка		147	
2.1.	Вид спорта		Наблюдение в процессе выполнения упражнений. Тестирование. Участие в соревнованиях по ОФП. Эстафеты. Мониторинг
	Общефизическая подготовка (комплекс общефизических упражнений, упражнения на выработку ловкости, силы, быстроты, гибкости и т.д.)	78	
2.2.	Специальная и тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой лыжных ходов, упражнения на выработку выносливости, умения стоять и передвигаться на лыжах и т.д.)	69	Наблюдение. Тестирование. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Мониторинг.
3. Другие виды спорта и подвижные игры		28	
3.1.	Другие виды спорта и подвижные игры (плавание, лапта, футбол, гимнастика и д.)	28	Наблюдение. Опрос по правилам игры или вида спорта. Соревнования. Конкурсы.
Всего часов в год		184	

2.2. Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка.

1. Введение в программу.

Требования к внешнему виду, одежде и обуви учащихся. Порядок и содержание работы секции. Техника безопасности на занятиях по виду спорта лыжные гонки.

2. Физическая культура и спорт.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта.

3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения.

Практическая подготовка.

Основной задачей обучения на данном этапе является приобщение к систематическим физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники передвижения на лыжах.

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

- а) общеразвивающие подготовительные;
- б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля;

для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов. Упражнения для развития ловкости.

Специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11 до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. эспандером.

Техническая подготовка.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Другие виды спорта и подвижные игры.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Спортивные и подвижные игры (плавание, лапта, футбол, народные игры, эстафеты и соревнования по ОФП и лыжным гонкам), направлены на развитие ловкости, быстроты, выносливости, восстановительные мероприятия и привлечения детей к занятиям спортом.

2.3. Методические материалы.

Перечень применяемых методов:

- словесные (инструктаж, беседа, рассказ);
- наглядные (таблицы, фотографии, схемы);
- практические (тренировочное занятие, упражнения);
- соревновательный (соревнования, конкурсы).

Педагогические технологии:

При реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- информационные;
- группового обучения

Организационные формы обучения.

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;
- практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы, утвержденному директором учреждения;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- занятия по сдаче контрольных нормативов, тестирования, мониторинга.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования). Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению лыжных гонок. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники лыжных ходов. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.4. Формы аттестации и контроля.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по

результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по лыжным гонкам.

В спортивно-оздоровительных группах аттестация проводится в виде входного, текущего и итогового контроля.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме мониторинга физических результатов обучающегося. Текущий контроль усвоения материала осуществляется по результатам выполнения практических заданий в течение учебного года в форме наблюдения, опроса, тестирования. Итоговый контроль – в конце учебного года в форме тестирования, диагностики.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, и основываться на объективных и количественных критериях. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы;
- средний уровень – успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания программы;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимися менее 50% содержания программы.

Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся лыжным гонкам за основу принимаются нормативы по ОФП и СФП.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В течении учебно-тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке

Тест	6-8		9-10		11-12		13-14		15-17	
	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки
Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	10.2	11.4	9.4	10.6	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
Прыжок в длину с места (см.)	110	105	130	120	135	125	150	140	180	170
Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	18	22	24	25	28	29	30	31	31	33
Подъем туловища из	13	13	14	14	15	14	17	16	20	19

положения лежа за 30 сек (раз)										
Подтягивания на высокой перекладине (раз)	3	-	4	-	5	-	7	-	10	-
Отжимание в упоре лежа (раз)	7	-	9	-	-	11	-	13	-	15

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, с оставляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности (Приложение №1) - качественная оценка разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 0,5 км., 1 км., 2 км.

Это могут быть «Веселые старты», прыжки, метание, стрельба. Кроме того, обучающиеся в школьных соревнованиях по лыжным гонкам и кроссу по пересеченной местности, соревнованиях по ОФП, спортивным играм.

2.5. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- лыжная база;
- лыжная трасса протяжённостью 500 м., 1000 м., 2 000 м.
- спортивная многофункциональная площадка, спортивный городок;
- раздевалки (жен, муж);
- душевая, сан узлы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- необходимое оборудование (лыжи, лыжные палки, лыжные крепления и ботинки, эспандеры, футбольный, волейбольный мячи, эстафетные палочки, обручи, гантели, гимнастические палки, стойки для разметки площадки,

коврики, конусы и т.д.),
- тренажёрный зал.

2.6. Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения лыжным гонкам.

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

«Педагог дополнительного образования для детей и взрослых». Профессиональный стандарт утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 22.09.2021 года № 652-н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403).

2.7. Перечень информационного обеспечения.

Список литературы.

1. Бережнова З.З., Красулина Н.А., Бережнов Д.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы международной научно-практической конференции. - 2015. - С. 347-349.
2. Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А. Деревоедов, 2008 г.
3. Гаврилина Е.А., Доманина Е.В., Донскова Е.Е., Селюкова Ю.А., Строилова Н.С. Зарождение лыж в России //Аллея науки. - 2018. - Т. 1. - № 1 (17). - 414-421 с.
4. Ефимов, А.А. Основы рационального питания/А.А. Ефимов, М.В. Ефимова//Учебное пособие. -Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2009. - 178 с.
5. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г., 320 с.
6. Парамзин, В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника/В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова//Материалы научной и НМК ППС КГУФКСТ. -Краснодар: КГУФКСТ, 2014. -№ 1. -С. 196-197. Правила вида спорта «лыжные гонки» от « 01 » ноября 2017 г. № 949.
7. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура и спорт» / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М.: Academia, 2004 (ГУП Сарат. полигр. комб.). - 223, [1] с. : табл.; 22 см.

8. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М: СпортАкадемПресс, 2001. С. 97-108.
9. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: [учеб. пособие] /Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Еркомайшвили]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 104 с.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).
11. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. — Киев.: Олимпийская литература, 2001.
12. Филин В.П. Основы юношеского спорта/Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: ФиС, 1980. - 255 с.: табл. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
13. Шишкина А.В., Тарбеева Н.М., Брехова Л.Л., Гусева Н.А. Физическая культура: лыжные гонки / Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 144 с.

Методическая литература для родителей и обучающихся

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.: Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
4. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации
5. www.flgr.ru Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»

1.ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ
ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед:
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) с плечевого сустава;
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
 - а) под острым углом по ходу движения;
 - б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится:
 - а) на пятки;
 - б) на пальцы стоп;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит:
 - а) выдох;
 - б) вдох;
 - в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются:
 - а) выше головы;
 - б) до уровня глаз;
 - в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору:
 - а) впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы:
 - а) разогнуты;
 - б) немного согнуты;
 - в) отведены в сторону;
 - г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

2. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;

- б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
- а) на внутренние канты;
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
- а) равномерное;
 - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
- а) ноги согнуты в коленях;
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
- а) подаются вперед;
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
 - б) поднимаются выше головы;
 - в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок:
- а) вынесены вперед;
 - б) отведены назад;
 - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
- а) прижаты к туловищу;
 - б) не прижаты к туловищу.

3. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
- а) на равнине;
 - б) на пологом склоне;
 - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
- а) увеличивается;
 - б) сохраняется;
 - в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
 - б) в средней стойке;
 - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
- а) на внешнюю лыжу;
 - б) на внутреннюю лыжу;
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
- а) на внутренний кант;
 - б) на внешний кант;
 - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
- а) согнута в коленном суставе;
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
- а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
- а) согнута;
 - б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
- а) вплотную;
 - б) на расстоянии 30-40 см;
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег:
- а) ставятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади креплений.