

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №4

Принята решением
тренерского Совета
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Протокол от 23.05.2022 № 3

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ДЮСШ № 4
А.Н. Черепанов
«24» мая 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучающихся 8 - 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор составитель: Литвинов О.И., заместитель директора по УВР
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Демин А.И., тренер-преподаватель
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4

г. Мурманск
2022 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1, т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР Демин Александр Иванович тренер-преподаватель

Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду спорта «Лыжные гонки», развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 8-18 лет. Занятия по программе «Лыжные гонки» сформирует знания по избранному виду спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую, фронтальную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Младшего, среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	8-18 лет
Срок реализации программы	5 лет
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время лыжные гонки является самым популярным и массовым видом спорта. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающихся направил свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к виду спорта «Лыжные гонки».

Новизна данной программы заключается в применении наряду с традиционными формами упражнений, специальных сложно-технических движений и их сочетаний не похожих на другие виды спорта, отражающих специфику дисциплины «Лыжные гонки».

В программе отражены основные принципы подготовки обучающихся: Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон тренировочного процесса и соревновательной деятельности: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность и доступность изложения программного материала в процессе освоения образовательной программы.

Принцип вариативности предусматривает применение в учебном процессе разнообразного программного материала, тренировочных средств и нагрузок, направленных на выполнение поставленных задач, а также построение занятий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями в лыжных гонках;
- освоение знаний об истории и современном развитии лыжных гонок, роли и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в лыжных гонках.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является:

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- **Непрерывность и внезапность изменения условий схватки.** Обстановка схватки меняется очень быстро и создает новые ситуации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер борьбы, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 8-18 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 5 лет, 1560 часов.

Наполняемость учебной группы

Минимальная наполняемость группы 8 человек

Максимальная наполняемость группы 20 человек

Формы организации занятия:

1. Групповые;
2. Работа по индивидуальным планам

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Режим организации учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Научатся выполнять сложно технические, сложно-координационные упражнения;

Обучающиеся будут знать:

1. Историю вида спорта «Лыжные гонки»;
2. Терминологию дисциплины «Лыжные гонки»;
3. Правила соревнований «Лыжные гонки».

Обучающиеся научатся:

1. Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-координационных упражнения.
2. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;
3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий лыжными гонками с досуговой и тренировочной деятельностью.

Способы определения результативности.

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

1. Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
2. Мониторинг;
3. Анкетирование, тестирование;
4. Диагностические беседы;
5. Соревновательная деятельность, участие в спортивно-массовых мероприятиях;
6. Выполнение норм ЕВСК.

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Лыжные гонки».

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или личного заявления обучающегося при достижении им возраста 14 лет.
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора с учётом спортивного опыта или стажа занятий в смежных видах деятельности.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Порядок перевода обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения теоретического раздела программы, выполнения контрольных нормативов и требований программы для текущего года обучения в соответствии с возрастом обучающегося.

Порядок отчисления обучающихся.

1. В связи с получением образования (завершения обучения).
2. На основании личного заявления (при достижении обучающимся возраста 14 лет) или заявления одного из родителей (законного представителя) до достижения учащимся возраста 14 лет.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (8-9 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития лыжных гонок.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Лыжные гонки».	2	1	1	тестирование
7	Правила соревнований по Лыжным гонкам (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	108	2	106	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	102	2	100	сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	62	2	60	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	26	2	24	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	17	295	

Учебно-тематическое планирование второго года обучения (9-10 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития лыжных гонак.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Лыжные гонки».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по Лыжным гонкам (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	104	2	102	тестирование
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	98	2	96	сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	66	2	64	сдача контрольных нормативов
11	Работа в зоне соревновательной активности	28	2	26	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	Результаты соревнований
	Итого (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	17	295	

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (10-11 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития лыжных гонак.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Лыжные гонки».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по Лыжным гонкам (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	100	2	98	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	94	2	92	сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	68	2	66	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	30	2	28	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	19	293	

Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения (11-12лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития лыжных гонок.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Лыжные гонки».	3	2	1	опрос
7	Правила соревнований по Лыжным гонкам (общие положения)	3	2	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	96	2	94	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	90	2	88	сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	72	2	70	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	32	2	30	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	21	291	

Учебно-тематическое планирование пятого года обучения (12-13лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития лыжных гонок.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Лыжные гонки».	3	2	1	опрос
7	Правила соревнований по Лыжным гонкам (общие положения)	3	2	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	92	2	90	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	86	2	84	сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	76	2	74	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	34	2	32	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	23	289	

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития лыжных гонок.	2	1	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Лыжные гонки».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	84	2	82	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	80	2	78	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	78	2	76	наблюдения
12	Работа в зоне соревновательной активности	36	2	34	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	24	288	

Учебно-тематическое планирование второго года обучения (14-15 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития лыжных гонок.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Лыжные гонки».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	80	2	78	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	76	2	74	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	80	2	78	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	38	2	36	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	26	286	

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (15-16 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития лыжных гонок.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Лыжные гонки».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	4	2	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	76	2	74	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	72	2	70	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	82	2	80	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	40	2	38	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	26	286	

Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения (16-17 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития лыжных гонак.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	4	2	2	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Лыжные гонки».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	4	2	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	72	2	70	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	68	2	66	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	84	2	82	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	42	2	40	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	26	286	

Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения (17-18 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития лыжных гонак.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	4	2	2	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Лыжные гонки».	5	3	2	тестирование
8	Правила соревнований по лыжным гонкам.	5	3	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	68	2	66	сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	64	2	62	сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	86	2	84	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	44	2	42	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	14	2	12	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	28	284	

Календарный учебный график 1 год обучения 8-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	7	3	1
Октябрь	1	9	8	7	3	
Ноябрь	1	9	8	7	3	1
Декабрь	1	9	8	7	3	
Январь	1	9	8	7	3	1
Февраль	1	9	8	7	3	
Март	1	9	8	7	3	
Апрель	1	9	8	7	3	1
Май	1	9	8	6	2	
Июнь		9	10			
Июль		9	10			
Август		9	10			
Всего часов за 52 недели	10	108	102	62	26	4

Календарный учебный график 2 год обучения 8-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	7	7	3	1
Октябрь	2	9	8	8	3	
Ноябрь	2	8	8	8	4	1
Декабрь	1	8	8	8	4	
Январь	1	8	8	8	3	1
Февраль	1	8	8	7	3	
Март	1	9	8	7	3	
Апрель	1	9	8	7	3	1
Май	1	9	8	6	2	
Июнь		9	9			
Июль		9	9			
Август		9	9			
Всего часов за 52 недели	12	104	98	66	28	4

Календарный учебный график 3 год обучения 8-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	8	7	7	3	2
Октябрь	2	8	7	8	3	
Ноябрь	2	8	7	8	4	1
Декабрь	2	8	7	8	4	
Январь	2	8	7	8	4	1
Февраль	1	8	8	8	4	
Март	1	8	8	8	3	
Апрель	1	8	8	7	3	2
Май	1	9	8	6	2	
Июнь		9	9			
Июль		9	9			
Август		9	9			
Всего часов за 52 недели	14	100	94	68	30	6

Календарный учебный график 4 год обучения 8-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	8	7	7	3	2
Октябрь	2	8	7	8	3	
Ноябрь	2	8	7	8	4	1
Декабрь	2	8	7	8	4	
Январь	2	8	7	8	4	1
Февраль	2	8	7	8	4	
Март	2	8	7	8	4	
Апрель	1	8	7	7	3	2
Май	1	8	7	8	3	
Июнь		8	9			
Июль		8	9			
Август		8	9			
Всего часов за 52 недели	16	96	90	72	32	6

Календарный учебный график 5 год обучения 8-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	8	7	8	3	2
Октябрь	2	8	7	8	4	
Ноябрь	2	8	7	8	4	1
Декабрь	2	7	7	9	4	
Январь	2	7	7	9	4	1
Февраль	2	7	7	9	4	
Март	2	7	7	9	4	
Апрель	2	8	7	8	4	2
Май	2	8	7	8	3	
Июнь		8	8			
Июль		8	8			
Август		8	7			
Всего часов за 52 недели	18	92	86	76	34	6

Календарный учебный график 1 год обучения 13-17 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	6	8	4		2
Октябрь	2	7	6	8	4	2	
Ноябрь	2	7	7	9	4		2
Декабрь	2	7	7	9	4	2	
Январь	2	7	7	9	4		2
Февраль	2	7	7	9	4	2	
Март	2	7	7	9	4		
Апрель	2	7	6	9	4		2
Май	3	7	6	8	4		
Июнь		7	7				
Июль		7	7				
Август		7	7				
Всего часов за 52 недели	20	84	80	78	36	6	8

Календарный учебный график 2 год обучения 13-17 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактиче ская подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	6	8	4		2
Октябрь	3	7	6	9	4	2	
Ноябрь	2	7	6	9	4		2
Декабрь	2	7	6	9	5	2	
Январь	2	7	6	9	5		2
Февраль	2	7	6	9	4	2	
Март	2	7	7	9	4	2	
Апрель	3	7	6	9	4		2
Май	3	6	6	9	4		
Июнь		6	7				
Июль		6	7				
Август		6	7				
Всего часов за 52 недели	22	80	76	80	38	8	8

Календарный учебный график 3 год обучения 13-17 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактиче ская подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	6	9	4		2
Октябрь	3	7	6	9	4	2	
Ноябрь	3	7	6	10	5		2
Декабрь	3	7	6	9	5	3	
Январь	2	6	6	9	5		2
Февраль	2	6	6	9	5	3	
Март	2	6	6	9	4	2	
Апрель	3	6	6	9	4		2
Май	3	6	6	9	4		
Июнь		6	6				
Июль		6	6				
Август		6	6				
Всего часов за 52 недели	24	76	72	82	40	10	8

Календарный учебный график 4 год обучения 13-17 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактиче ская подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	6	6	9	4		2
Октябрь	3	6	6	9	5	3	
Ноябрь	3	6	6	10	5		2
Декабрь	3	6	6	10	5	3	
Январь	3	6	6	10	5		2
Февраль	3	6	6	9	5	3	
Март	2	6	6	9	5	3	
Апрель	3	6	6	9	4		2
Май	3	6	5	9	4		
Июнь		6	5				
Июль		6	5				
Август		6	5				
Всего часов за 52 недели	26	72	68	84	42	12	8

Календарный учебный график 5 год обучения 13-17 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактиче ская подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	4	6	6	9	4		2
Октябрь	3	6	5	9	5	3	
Ноябрь	3	6	6	10	5		2
Декабрь	3	6	5	10	5	4	
Январь	3	6	6	10	5		2
Февраль	3	6	5	10	5	4	
Март	3	6	6	10	5	3	
Апрель	3	6	5	9	5		2
Май	3	5	5	9	5		
Июнь		5	5				
Июль		5	5				
Август		5	5				
Всего часов за 52 недели	28	68	64	86	44	14	8

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 4,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Краткая история развития лыжных гонок.

Физическая культура и спорт в России

Характеристика **лыжных гонок**.

Значение и место занятий **лыжными гонками** в системе физического воспитания.

Лыжные гонки в России.

История развития **лыжных гонок** в мире.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по ЕВСК.

Порядок присвоения судейских категорий по ЕВСК.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Гигиена спортсмена.

Режим и питание спортсмена.

Польза витаминов.

Закаливание организма.

Значение спортивного массажа и самомассажа.

Вредные привычки, влияние их на организм.

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Кровообращение под воздействием физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Тема № 6 Основы техники дисциплины «Лыжные гонки».

Техника - основа спортивного мастерства.

Особенности техники: *дисциплина* «Лыжные гонки».

Тема № 7. Основы методики обучения лыжным гонкам.

Характеристика средств и методов, применяемых в тренировке.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Тема № 8 Правила соревнований.

Правила по лыжным гонкам (общие положения).

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из

упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Подвижные игры. «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), гимнастическими палками, с бодибарами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 6 минут. В летний период бег по пересечённой местности от 15 мин до 1 ч. Плавание с учетом и без учета времени. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
3. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
4. Увеличить прыгучесть.
5. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость.
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты СФП:

Аэробная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Средствами аэробной подготовки могут быть: Бег, кросс, 30-50 минутные комплексы аэробики.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

Упражнение на развитие специальной силы – упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку – вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

Упражнения для специальной выносливости – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Техническая подготовка.

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой **лыжных гонок**.

2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов в **ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**.
3. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
4. Овладеть расслаблением.
5. Увеличить частоту движений.
6. Научить амплитудному выполнению движений и действий.
7. Совершенствовать умение сохранять мышечный контроль.
8. Научить выполнять двигательные действия как в обычных, так и в более трудных условиях.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы лыжных гонок	Обучающиеся 8-12 лет					Обучающиеся 13-18 лет				
	Год обучения					Год обучения				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Классический стиль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
попеременные отталкивания палками	+	+	+							
одновременные отталкивания палками			+	+	+					
одношажный ход			+	+	+	+				
попеременно двушажный ход					+	+	+	+	+	+
бесшажный ход					+	+	+	+	+	+
скользящий шаг					+	+	+	+	+	+
ступющий шаг			+	+	+	+	+			
беговой шаг				+	+	+	+	+	+	+
«полуелочкой»			+	+	+					
«елочкой»	+	+	+							
Коньковый стиль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
одновременный двухшажный ход			+	+	+	+	+	+	+	+
одновременный одношажный ход			+	+	+	+	+	+	+	+
высокая стойка на спуске	+	+	+	+						
средняя стойка на спуске			+	+	+	+	+			
низкая стойка на спуске				+	+	+	+	+	+	+
торможение плугом	+	+	+	+						
торможение упором			+	+	+	+	+			
торможение падением (при возникновении неожиданных препятствий на трассе)					+	+	+	+	+	+
поворот переступанием				+	+	+	+	+	+	+
поворот плугом	+	+	+	+	+					
поворот на параллельных лыжах						+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий гонки с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий в подъеме, спуске и на равнине;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих лыжников гонщиков страны страны.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).

Работа в зоне соревновательной активности.

1. Модельные тренировочные занятия.
2. Контрольные прикидки.
3. Участие в соревнованиях муниципального значения.
4. Участие в соревнованиях регионального значения.
5. Участие в соревнованиях федерального значения.
6. Участие в соревнованиях всероссийского значения.
7. Участие в показательных выступлениях, фестивалях.

Инструкторская и судейская практика.

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий

Перед тренером-преподавателем ставятся следующие задачи:

1. Обучение терминологии дисциплины «Лыжные гонки»;
2. Обучение способам проведения ОРУ;
3. Обучение методам построения тренировочного занятия;
4. Обучение правилам соревнований по лыжным гонкам;

Перед учащимися ставятся следующие задачи:

1. Освоение терминологии дисциплины «Лыжные гонки».
2. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплины «Лыжные гонки» и находить ошибки.
3. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
4. Знание правил соревнований.

Аттестация.

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год, соревнования - согласно плану спортивно-массовой работы)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»;
 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 5 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 5 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало		Сентябрь

	учебного года).		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 4 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;
- в середине и в конце учебного года - **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - **итоговая аттестация**.

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<p><u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения</p>
<p>Знание теоретической основы выполняемых действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий</p>	<p>Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.</p>
<p><u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u></p>			
<p>Умение подготовиться к действию</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения</p>	<p>Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую</p>

			деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (элементы аэробики) выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Элементы баскетбола выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов баскетбола были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- **скоростная выносливость** - челночный бег 5 по 6 метров;
- **сила** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- **«взрывная» сила** - прыжок в длину с места;
- **скоростно-силовые качества** - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс);
- **Бег на длинную дистанцию** – бег на 1000 метров у мальчиков и на 2000 метров у девочек;
- **Бег на среднюю дистанцию** – бег 1000 метров у мальчиков и на 800 метров у девочек;

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) юноши									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17+
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
		4	11,0	10,8	10,2	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		3	11,1	10,9	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210
		4	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
		3	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
		4	13	15	18	18	22	25	29	32	34	38
		3	10	13	16	16	20	21	25	30	32	34
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
		4	17	18	21	23	25	27	28	30	32	33
		3	15	16	19	21	23	25	26	28	30	31
5	Бег 1000 м.	5	-	-	5,25	5,05	4,45	4,25	4,05	3,45	3,25	3,05
		4	-	-	5,45	5,25	5,05	4,45	4,25	4,05	3,45	3,25
		3	-	-	6,05	5,45	5,25	5,05	4,45	4,25	4,05	3,45
6	Бег 3000 м.	5	-	-	15,20	15,00	14,40	14,20	14,00	13,40	13,00	12,20
		4	-	-	15,40	15,20	15,00	14,40	14,20	14,00	13,40	13,00
		3	-	-	16,00	15,40	15,20	15,00	14,40	14,20	14,20	13,40

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) девушки									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17+
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
		4	12,0	11,8	11,2	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
		3	12,1	11,9	11,3	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
		4	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
		3	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
		4	13	16	18	18	23	23	23	23	23	23
		3	11	14	16	16	21	21	21	21	21	21
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
		4	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
		3	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
5	Бег 1000 м.	5	-	-	5,45	5,25	5,05	4,45	4,25	4,05	3,45	3,25
		4	-	-	6,05	5,45	5,25	5,05	4,45	4,25	4,05	3,45
		3	-	-	6,25	6,05	5,45	5,25	5,05	4,45	4,25	4,05
6	Бег 3000 м.	5	-	-	15,40	15,20	15,00	14,40	14,20	14,00	13,40	13,00
		4	-	-	16,00	15,40	15,20	15,00	14,40	14,20	14,00	13,40
		3	-	-	16,20	16,00	15,40	15,20	15,00	14,40	14,20	14,20

Приложение 1

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания							Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	5	6	7	
1.										
2.										
3.										
4.										

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Материально-техническое оснащение.

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- Лыжи – 15;
- Лыжные палки – 15;

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;
- участие соревнований.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.

- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств:

подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
 - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
8. Квашук П.В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е. Лыжные гонки . Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. «Советский спорт» Москва, 2003
9. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
10. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
11. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
12. Лыжные гонки : Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

15. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
16. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977
17. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
18. Ермаков В.В. техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
19. <http://www.citymurmansk.ru>
20. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
21. <http://www.flgr.ru/>
22. <http://www.edu.murmansk.ru>
23. <https://minobr.gov-murman.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим МакклеинЛетфуллин И.С.
3. 14. И.М.Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003
4. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
7. <http://www.flgr.ru/>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

5. Родительские собрания.
6. <http://www.citymurmansk.ru>
7. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
8. <http://www.flgr.ru/>
9. [http:// www/.edu.murmansk.ru](http://www.edu.murmansk.ru)
10. <https://minobr.gov-murman.ru/>