

ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
протокол от 20.06.2024 №5

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ С.Г.Захаров

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МЕЛЕНКОВСКОГО РАЙОНА**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**Срок реализации программы:** 8 лет

**Возраст обучающихся:** 6-18 лет

**Составители:** зам.директора по УВР Седелкина С.А.,  
тренеры-преподаватели: Сухарникова О.В., Жидоморов Д.В.,  
Гришин Л.П., Логунов А.Д., Зотов А.С., Шишов А.П., Петрин А.И.,  
Завражнов В.Г..

г.Меленки

2024 г.

# ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

## **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Настоящая программа по лыжным гонкам является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в ДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения 5 материала по общей физической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

**Актуальность программы:** В век цифровых технологий особенно обозначилась проблема малоактивного образа жизни детей и школьников. Одним из самых доступных и массовых видов физической культуры являются занятия на лыжах. Легко дозируемая физическая нагрузка на все группы мышц на свежем воздухе повышает работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям. Раздел «Лыжная подготовка» незаслуженно отнесли к необязательным на уроках физкультуры в общеобразовательных школах, поэтому двигательная активность детей ложится на дополнительное образование (спортшколы, секции, кружки и др.). Общедоступность занятий лыжами обусловлена возможностью обойтись без дорогостоящих спортивных сооружений, т.к. для оздоровительных целей вполне подойдут приемлемые по цене, и, как правило, более прочные лыжи, палки, ботинки туристического образца. Безусловным достоинством занятий лыжами является отсутствие ограничений в возрасте и требований к исходным показателям физического развития и телосложения.

**Отличительные особенности программы.** Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

**1 модуль программы - стартовый уровень (1 год обучения),**

**2 модуль программы - базовый уровень (2,3 год обучения)**

**Задачи для 1 и 2 модулей:**

- развитие личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение направленность специализации.

**3 модуль программы - продвинутый уровень (4,5 год обучения),**

**4 модуль программы - углублённый уровень (6,7,8 года обучения)**

**Задачи для 3 и 4 модулей:**

- параллельное повышение уровня общей физической подготовленности;
- постепенное увеличение доли специализированных нагрузок.

**Программа направлена на:**

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Программа содержит следующие предметные области:**

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

**Адресат программы** – охватывает учащихся общеобразовательных школ 9-16 лет. Но при этом она доступна для детей любого возраста. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На стартовом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень этой программы. На этап начальной подготовки 1-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний с 6 лет. Группы формируются учащимися общеобразовательных школ, имеющими медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

**Объем программы.**

Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года:

- 1 модуль (1 год) – 276 час в год. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- 2 модуль (2 года) - 414 час в год. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.
- 3 модуль (2 года) – 414 час в год. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.
- 4 модуль (3 года) – 644 час в год. Учебно-тренировочные занятия проводятся 4 раз в неделю по 3-4 академических часа.

Содержание программы включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

**Цель программы**

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

## **Задачи программы**

### **Обучающие:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.

### **Развивающие:**

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

### **Воспитательные:**

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

На этап начальной подготовки 1-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний с 6 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые и индивидуальные занятия, соревнования.

**Срок освоения программы** – до 8 лет

Программа рассчитана на 2-3 учебных года, 46 недель в год в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

**Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

<b>Этапные нормативы</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвину- тый уровень</b>	<b>Углубле- нный уровень</b>
	<b>1 год</b>	<b>2,3 год</b>	<b>4,5 год</b>	<b>7,8,9 год</b>
Количество часов в неделю	6	9	9	14
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	3	3-4	4
Общее количество часов в год	276	414	414	644
Оптимальная наполняемость в группах, чел.	15	14	14	10-12

<b>Группа</b>	<b>подготовленность</b>	
	<b>на начало года</b>	<b>на конец года</b>
1 год обучения	набор учащихся по допуску врача	сохранность учащихся без разряда
2,3 год обучения	Прошедшие 1 год обучения	Выполнение юношеского разряда
4,5 год обучения	Выполнение КПН	Выполнение 3 спортивного разряда
6,7,8 года обучения	Выполнение КПН	Выполнение 2 и 1 спортивного разряда

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовкой.

### Тематический план

№	Темы	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1 год</b>	<b>2,3 год</b>	<b>4,5 год</b>	<b>6,7,8 г</b>
1	Вводное занятие	1	1	1	1
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	1	1
3	Основы здорового образа жизни. Гигиена, режим дня.	4	3	3	3
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2	1	1
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	4	2	1	1
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	4	2	3	3
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Практическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка	184	265	255	330
2	Специальная физическая подготовка	40	70	80	180
3	Техническая подготовка	30	60	60	110
4	Контрольные упражнения и соревнования	4	6	6	10
5	Медицинское обследование	2	2	3	4
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>644</b>

### Объёмные требования на 1 год обучения:

Средства подготовки	Месяцы года												Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	1 год
Кол-во тренировок	12	-	9	12	14	14	12	15	12	12	12	12	<b>136</b>
Ходьба, км	60	-	45	60	70	70	60	75	60	60	60	60	<b>680</b>
Бег, км	24	-	18	36	42	42	24	-	-	-	-	24	<b>210</b>
ОРУ, мин	120	-	90	120	140	140	120	150	120	120	120	120	<b>1360</b>
Игра, мин	360	-	270	240	420	420	360	-	-	-	-	360	<b>2430</b>
СФП, мин	60	-	90	120	140	140	120	150	120	120	60	120	<b>1240</b>
<b>Лыжная подготовка</b>													
Передвижение на лыжах, км	-	-	-	-	-	-	-	75	72	84	96	-	<b>327</b>
Кол-во соревнований	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	<b>4</b>

### Объёмные требования на 2,3 год обучения:

Средства подготовки	Месяцы года												Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Кол-во тренировок	12	-	12	13	12	14	12	12	13	12	13	13	<b>138</b>
Ходьба, км	60	-	45	60	70	70	60	75	40	40	40	40	<b>600</b>
Бег, км	50	-	50	50	60	60	70	-	-	-	-	40	<b>380</b>
ОРУ, мин	120	-	90	120	140	140	120	150	120	120	120	120	<b>1360</b>
Игра, мин	360	-	280	280	420	420	360	-	-	-	-	360	<b>2480</b>
СФП, мин	100	-	110	120	140	140	120	140	140	140	100	100	<b>1350</b>
<b>Лыжная подготовка</b>													
Передвижение на лыжах, км	-	-	-	-	-	-	-	80	90	90	100	20	<b>380</b>
Кол-во соревнований	-	-	-	-	1	1	-	-	2	2	1	-	<b>7</b>

### Объёмные требования на 4,5 год обучения:

Средства подготовки	Месяцы года												Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Кол-во тренировок	12	-	12	13	12	14	12	12	13	12	13	13	<b>138</b>
Ходьба, км	60	-	45	60	70	70	60	75	40	40	40	40	<b>600</b>
Бег, км	60	-	60	60	70	70	70	-	-	-	-	50	<b>440</b>
ОРУ, мин	120	-	90	120	140	140	120	150	120	120	120	120	<b>1360</b>
Игра, мин	360	-	280	280	420	420	360	-	-	-	-	360	<b>2480</b>
СФП, мин	120	-	120	130	140	140	130	150	150	150	110	100	<b>1440</b>
<b>Лыжная подготовка</b>													
Передвижение на лыжах, км	-	-	-	-	-	-	30	90	120	120	90	20	<b>470</b>
Кол-во соревнований	-	-	-	-	1	1	-	1	2	2	2	-	<b>9</b>

### Объёмные требования на 6,7,8 год обучения:

Средства подготовки	Месяцы года												Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Кол-во тренировок	15	-	10	16	16	16	15	16	16	16	16	16	<b>168</b>
Ходьба, км	60	-	50	70	70	70	70	70	40	40	40	40	<b>620</b>
Бег, км	70	-	70	70	80	80	70	-	-	-	-	50	<b>490</b>
ОРУ, мин	120	-	90	120	140	140	120	150	120	120	120	120	<b>1360</b>
Игра, мин	360	-	280	280	420	420	360	-	-	-	-	360	<b>2480</b>
СФП, мин	130	-	130	130	140	140	140	150	150	150	120	120	<b>1500</b>
<b>Лыжная подготовка</b>													
Передвижение на лыжах, км	-	-	-	-	-	-	30	120	130	130	110	20	<b>540</b>
Кол-во соревнований	-	-	-	-	1	1	-	1	2	3	2	-	<b>10</b>

## Программный материал

### Тема 1. Вводное занятие.

Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучающегося. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

## **Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## **Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

### **Лыжный спорт в России.**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

## **Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

## **Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Правила поведения на соревнованиях.

## **Практическая подготовка**

### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты,
- Спортивные игры (ручной мяч, футбол)

### **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Ходьба с заданным темпом и дистанцию
- Комплексы специальных упражнений на лыжах.

### 3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения в бесснежный период:

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

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- Прыжки на лыжах на месте,
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- Спуски с горы,
- Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуёлочкой», ступающим)
- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- Варианты прохождения поворотов,
- Передвижение классическими ходами,
- Передвижение коньковыми ходами.

### 4.КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг соревнований	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Углубленный уровень
групповой	Соревнования по ОФП, кроссу и лыжным гонкам (2-3 старта) +	4-5 стартов +	5-7 стартов +	6-10 стартов +
школьный				
районный				
региональный	-	+	+	+
межрегиональный	-	-	+	+
всероссийский	-	-	-	+

Планируемые результаты по итогам освоения программы 1 года обучения.

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на лыже;
- способы передвижения на лыжах;
- правила личной гигиены при занятиях на лыжах;

уметь:

- ходить классическим способом на лыжах;
- преодолевать дистанцию 1,2 км (в соревновательном темпе);

Планируемые результаты по итогам освоения программы 2,3 года обучения

- ходить классическим и коньковым способом,
- выполнять юношеские разряды,
- преодолевать дистанцию 1,2,3 км (в соревновательном темпе);

Планируемые результаты по итогам освоения программы 4 года обучения и старше

- ходить классическим и коньковым способом,
- выполнять взрослые разряды,
- преодолевать дистанцию 1,2,3,5,10 км (в соревновательном темпе);

Личностные результаты:



- чувство гордости и сопричастности к лыжному спорту.,
- стать призёром соревнований ДЮСШ.,
- участвовать в областных соревнованиях,

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

### 1. Общие требования безопасности

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

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале , время тренировок.

1.3 При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

### 3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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

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

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

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

### 4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

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

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

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

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1. степень усвоения техники двигательных действий;
2. уровень развития физических качеств;
3. уровень освоения программного материала.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

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

Основные формы аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающийся, успешно выполнивший все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающийся, не выполнивший переводные требования, на следующий этап не переводится, продолжает повторное обучение в группе этого же года.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки  
Нормативы ОФП для зачисления в группы базового уровня.

№	Контрольные нормативы	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки	
1	Бег 60 м, с		-			12,0	
2	Бег 100 м, с		16,2			-	
3	Прыжок в длину с места, см		130			120	
4	Бег 1000 м		4,40			4.20	
	Лыжи						
5	3 км, кл.стиль		16.10			16.40	
6	3 км, своб.стиль		15,00			15,10	

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературы.

#### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

#### Учебно-методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

#### Интернет ресурсы:

1. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) - федерация лыжных гонок России
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - министерство спорта России
3. [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - министерство образования РФ
4. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»