

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №5»  
городского округа «город Якутск»**

**Рассмотрена и принята:**  
На заседании педагогического совета МБУ  
ДО ДЮСШ №5  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
МБУ ДО ДЮСШ №5  
\_\_\_\_\_ В.Н. Кычкин  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по циклическому виду спорта  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

для базового уровня сложности 5 года обучения  
(БУС-5)

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации 1 год

Возраст – 12-14 лет

Составила тренер-преподаватель Слепцова Л.Е.

г. Якутск, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр
2.	ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	3-4 стр
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	
5.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
6.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лыжным гонкам разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.01.2007 г. №329-ФЗ;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическому виду спорта «Лыжные гонки» сроком 2019-2029 гг.

Программа рассчитана на детей возрасте 12-14 лет. Зачисление в группу базового уровня сложности 5 года обучения (БУС-5) осуществляется до начала учебного года.

Зачисление в группу базового уровня сложности 5 года обучения (БУС-5) осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольно-нормативных требований. Дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Рабочая программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса лыжников на учебный год.

### І. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные занятия по лыжным гонкам проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотром видеозаписей методического и соревновательного плана;
- коллективного посещения соревнований с участием более взрослых и опытных спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) согласуется администрацией ДЮСШ с предложениями тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного занятия в группах базового уровня 5 года обучения не должна превышать двух академических часов, где нагрузка составляет 12 часов и более в неделю, в каникулярный период организуются тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей.

#### Соотношение объемов тренировочного процесса для обучающихся группы БУС-5

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему
-------	----------------------------------	---	---

		учебного плана базового уровня сложности программы	учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	10
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	20	20
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	20
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10	5
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Хореография и акробатика	5	5
2.5.	Национальный региональный компонент	5	5
2.6.	Специальные навыки	5	5
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	10	5

**Примерный учебный план группы БУС-5  
по лыжным гонкам на учебный год  
(46 недель)**

Период подготовки	<b>БУС-5</b>
Возраст учащихся	12–14
Количество учащихся в группах (min) чел.	11
Недельная нагрузка (час)	10 ч.
Режим работы (час)	5x2 = 10 ч.
Разрядные требования	I-II юн.
Количество час/за 46 недель ДЮСШ	644
Количество учебно-тренировочных занятий	230
<b>Тематический план</b>	
Теоретические основы физической культуры и спорта	96

Общая физическая подготовка	162
Специальная физическая подготовка	-
Вид спорта	130
Основы профессионального самоопределения	-
<b>Вариативные предметные области</b>	
Различные виды спорта и подвижные игры	64
Судейская подготовка	-
Развитие творческого мышления	32
Хореография и акробатика	32
Национальный региональный компонент	32
Специальные навыки	32
Спортивное и специальное оборудование	64
Всего	644

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

—Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

—Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

—Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

—Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

—Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества. Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развития физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний. Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

## **2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **2.2.1. 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 также, в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом возрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Результатом освоения образовательной программы в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня является:

- знание истории развития лыжного спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

### **Программный материал**

#### **Тема 1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.**

Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

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 2. Спорт и здоровье**

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 3. Лыжный инвентарь, мази, парафины**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

#### **Тема 4. Основы 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.

#### **Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### **Тема 6. Перспективы подготовки юных лыжников в учебно-тренировочных группах.**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

#### **Тема 7. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **3.2.2. Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (для всех видов учебных групп).**

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня результатом освоения программы является:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для углубленного уровня результатом освоения программы является:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**Строевые упражнения** - общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

#### **Возраст учащихся 12-14 лет:**

**Упражнения для развития быстроты:** Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

**Упражнения для развития силы:** Отжимания в упоре о стену, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висячем положении; различные упоры, висы, лазанье и перелазание.

**Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:** Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

**Упражнения на равновесие:** Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

**Упражнения для развития выносливости:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры.

**Упражнения на расслабление:** Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

**Упражнения для развития быстроты:** Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения (100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места – тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

**Упражнения для развития силы:** Прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа с отягощением 2-4 кг; прыжки через препятствия на одной ноге. Подтягивание в висячем положении и другие упражнения с использованием собственного веса. Лазанье по канату или шесту с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:** Элементы акробатики. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис. Из положения сидя и стоя на коленях наклоны туловища вперед и назад.

**Упражнения для развития равновесия:** Катание на роликовых коньках.

**Упражнения для развития скоростной выносливости:** Повторный бег на отрезках 100-200-400-600 м с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках 50-300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

#### **Специальная физическая подготовка**

-Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,



- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Ходьба с заданным темпом и дистанцию
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка**

#### ***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», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- Передвижение классическим ходом,
- Основные элементы конькового хода,
- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений,
- Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок),
- Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

#### **Основы профессионального самоопределения.**

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня результатом освоения программы является:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

#### **Этап базового уровня 5 года обучения**

Учащиеся 5-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### **2.3. 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 учащиеся 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, во 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 и 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 избежание 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.

**Допустимый объем основных средств подготовки для групп базового уровня  
5 года обучения (с учетом работы по индивидуальным планам)**

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>1.</b>	Общий объем циклической нагрузки (км)	3100-3600 км	2200 – 2600 км
<b>2.</b>	Объем лыжной подготовки (км)	1200-1300 км	800-1000 км
<b>3.</b>	Объем лыжероллерной подготовки (км)	400 -600 км	350-400 км
<b>4.</b>	Объем бега, ходьбы, имитация (км)	1500-1700 км	1100-1200 км

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и специальной подготовки.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и специальной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня развития физических качеств и специальной подготовки).

##### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (март-июнь). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Представленные контрольные упражнения и нормативы (раздел 4.3.) являются определяющими для проведения индивидуального отбора с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения данной программы обучения и программы спортивной подготовки по лыжным гонкам. Представленные контрольные нормативы являются переводными. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

##### **4.3 Контрольные упражнения и нормативы.**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

##### **Общая физическая подготовка**

###### **1. Бег 30 (60, 100)м .**

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60, 100) метров, финишная отметка, стартовый флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

## **2. Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен.

Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

## **3. Бег 800 (1000) м.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

## **4. Метание теннисного мяча.**

Метание теннисного мяча на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке.

Оборудование: Рулетка для измерения дальности метания.

### **Специальная физическая подготовка (обязательная техническая программа)**

Упражнения по обязательной технической программе выполняются по правилам проведения соревнований по лыжным гонкам.

## **5. Классический ход.**

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт раздельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения строго классический (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

## **6. Коньковый ход.**

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт раздельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения коньковый (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

**Нормативы по физической подготовке и специальной физической подготовке  
(обязательной технической программе) (юноши)**

Упражнения	балл	Этап зачисления							
		БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1-2	УУ-3-4
Бег 30 м.	«5»	<b>5.8</b>	<b>5.6</b>	<b>5.3</b>					
	«4»	6.1	5.8	5.6					
	«3»	6.3	6.1	5.8					
Бег 60 м.	«5»	<b>10.7</b>	<b>10.3</b>	<b>9.9</b>					
	«4»	11.1	10.7	10.3					
	«3»	11.4	11.0	10.7					
Бег 100м	«5»				15.4	<b>15.2</b>	14.9	14.4	14.0
	«4»				15.8	<b>15.5</b>	15.2	14.9	14.4
	«3»				16.2	<b>16.0</b>	15.5	15.2	14.9
Прыжок в длину с места, см.	«5»	150	160	170	180	<b>190</b>	205	215	230
	«4»	145	155	165	175	<b>186</b>	200	210	225
	«3»	147	150	162	172	<b>182</b>	197	207	222
Метание теннисного мяча с места, м.	«5»	18	24	28					
	«4»	17	22	26					
	«3»	16	20	25					
Бег 1000м., мин.с.	«5»				3.45	<b>3.35</b>	3.30	3.20	3.10
	«4»				3.55	<b>3.40</b>	3.38	3.25	3.15
	«3»				4.00	<b>3.50</b>	3.43	3.30	3.20
Лыжи классический стиль 1км. мин.с.	«5»		5.17	5.10					
	«4»		5.25	5.20					
	«3»		5.45	5.35					
Лыжи классический стиль 2км. мин.с.	«5»		12.15	11.00					
	«4»		12.25	11.20					
	«3»		12.50	11.40					
Лыжи классический стиль 5км. мин.с.	«5»				21.00	<b>19.00</b>	17.30	16.40	16.00
	«4»				21.15	<b>19.15</b>	17.45	16.55	16.25
	«3»				21.25	<b>19.30</b>	18.00	17.20	16.40
Лыжи классический стиль 10км.мин.с.	«5»				44.00	<b>40.30</b>	37.20	36.00	34.00
	«4»				44.30	<b>40.50</b>	37.40	36.20	34.20
	«3»				44.50	<b>41.20</b>	38.05	36.45	34.45
Лыжи свободный стиль 5км. мин.с.	«5»				20.00	<b>18.20</b>	17.20	16.15	15.20
	«4»				20.25	<b>18.40</b>	17.40	16.35	15.40
	«3»				20.50	<b>19.00</b>	18.00	17.00	16.00
Лыжи свободный	«5»				42.00	<b>39.30</b>	35.30	33.30	32.00

стиль 10 км. мин.с.	«4»				42.25	<b>39.50</b>	35.50	33.50	32.25
	«3»				42.50	<b>40.20</b>	36.25	34.25	32.50

**Нормативы по физической подготовке и специальной физической подготовке  
(обязательной технической программе) (девушки)**

Упражнения	бал л	Этап зачисления							
		БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1-2	УУ-3-4
Бег 30 м. с.	«5»	6.0	5.8	5.6					
	«4»	6.2	5.9	5.8					
	«3»	6.5	6.1	6.0					
Бег 60 м. с.	«5»				10.8	<b>10.4</b>	10.2	9.7	9.3
	«4»				11.0	<b>10.6</b>	10.4	9.9	9.5
	«3»				11.3	<b>10.9</b>	10.6	10.2	9.8
Прыжок в длину с места, см	«5»	145	155	160	165	<b>170</b>	180	190	200
	«4»	140	150	155	160	<b>165</b>	176	186	195
	«3»	137	145	152	152	<b>162</b>	172	180	190
Метание теннисного мяча с места, м.	«5»	14	18	21					
	«4»	13	17	20					
	«3»	12	16	19					
Бег 800 м. мин.с.	«5»				3.35	<b>3.25</b>	3.15	3.00	2.50
	«4»				3.45	<b>3.35</b>	3.25	3.10	3.00
	«3»				3.55	<b>3.45</b>	3.35	3.20	3.10
Лыжи классический стиль 1 км. мин.с.	«5»		6.00	5.25					
	«4»		6.15	5.40					
	«3»		6.30	6.05					
Лыжи классический стиль 2 км. мин.с.	«5»		12.45	11.55					
	«4»		13.00	12.10					
	«3»		13.15	12.25					
Лыжи классический стиль 3 км. мин.с.	«5»				15.20	<b>13.50</b>	12.20	11.30	11.00
	«4»				15.35	<b>14.10</b>	12.35	11.45	11.20
	«3»				15.50	<b>14.30</b>	12.50	12.00	11.35
Лыжи классический стиль 5 км. мин.с.	«5»				24.00	<b>22.15</b>	21.00	19.30	18.30
	«4»				24.20	<b>22.30</b>	21.15	19.45	18.40
	«3»				24.35	<b>22.40</b>	21.35	20.00	18.55
Лыжи свободный стиль 3 км. мин.с..	«5»				14.30	<b>13.10</b>	11.35	10.50	10.15
	«4»				14.45	<b>13.25</b>	11.45	11.05	10.30
	«3»				15.00	<b>13.40</b>	12.00	11.20	10.45
Лыжи свободный стиль 5 км. мин.с..	«5»				23.30	<b>21.25</b>	19.45	18.30	17.45
	«4»				23.40	<b>21.35</b>	19.55	18.40	17.55
	«3»				23.55	<b>21.50</b>	20.10	18.55	18.15

**5.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ (БУС-5)**

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Кол-во участников
1.	Осенний кросс лыжников	Сентябрь	Город Якутск	
2.	УТС по лыжным гонкам	Октябрь, март	Город Алдан, Якутск	
3.	1 этап Кубка Федерации	12-13 марта	Город Алдан	

	лыжных гонок РС(Я)			
4.	Первенство г. Якутска по лыжным гонкам памяти Слепцова А.Б.	19-20 марта	Владимировка	
5.	Первенство РС(Я) по лыжным гонкам	25, 27 марта	Владимировка	
6.	Лыжня России	26 марта	Город Якутск, Зеленый луг	

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

месяц	Мероприятия	Отметка о выполнении
Сентябрь	День физкультурника Осенний кросс лыжников Создание актива в группе Родительское собрание «План работы отделения. Приобретение спортивного инвентаря и экипировки».	
Октябрь	День матери Часы профилактики правонарушений. Беседа врача «Гигиена спортсмена. Питание спортсмена» Индивидуальная беседа с учащимися.	
Ноябрь	День семьи. Профилактика экстремизма. Индивидуальная беседа с учащимися.	
Декабрь	Встреча Нового года. Подведение итогов работы отделения за 2021 год. Чествование лучших спортсменов по итогам года.	
февраль	Встреча со спортсменами, ветеранами лыжного клуба «Чысхаан». Эстафета «Лыжня зовет» Беседа о правилах, правилах поведения и этикете в общественных местах и во время участия на соревнованиях.	
март	Беседа о правилах поведения на выездных соревнованиях. Эстафета по лыжным гонкам «Моя спортивная семья»	
апрель	Беседа «Имею права знать!» Походы в кино и театры. «Безопасность на дорогах»	
май	Участие в Первомайском параде. Родительское собрание «Подведение учебного года. Летние учебно-тренировочные сборы. Летний отдых»	
июнь	Профориентационная работа. Экскурсия на учебные заведения: ЯПК №1 им. С.Ф. Гоголева, СВФУ ИФКиС.	

## Список литературы

### Нормативные документы

1. Федеральный закон «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 и к срокам обучения по этим программам. (Приказ Минспорта РФ № 939 от 15.11.2018г.);
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.13.)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013г. №111)

### 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, 2009 – 72 с.
2. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Видякин М.В. г. Волгоград, издательство «Учитель» 2006 г. 171 стр.
3. Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам. Балясников В.Г. г. Красноярск. КГПУ, 2006 г.
4. Урок лыжной подготовки. Методическое пособие. Березенко Е.П. Красноярск. КГПУ. 2006 г. 79 стр.
5. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Орешкин А.А., Балясников В.Г., Березенко Е.П. г. Красноярск КГПУ. 2008 г. 48 стр.
6. Лыжный спорт. Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. Бутин И.М. г.Москва Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003 г. 192 стр.
7. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней подготовке лыжников-гонщиков. Издательство СпортАкадемПресс. 2004 г. 204 стр.
8. Свободным стилем. Коньковый одновременный одношажный ход. Рудберг М. Москва. ООО Атлет-пресс. 2013 г. 88 стр.
9. Искусство и основные принципы смазки лыж. Смирнов А.А. Издательство «Физкультура и спорт» 2006 г. 96 стр.

### 5.2. 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»