

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

«ПРИНЯТО»  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
протокол № 1  
от «18» мая 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
директор МБУ ДО ДЮСШ  
А.В. Галкин  
от «18» мая 2021г.



**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Возраст учащихся 7-18 лет**

**Срок реализации программы 8 лет**

Автор:  
Адаменко Григорий Васильевич,  
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

с. Хороль  
2021 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной программы «Лыжные гонки» — физкультурно-спортивная.

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

Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

Техника лыжных гонок. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

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

#### **Отличительные особенности программы**

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

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

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для группы начальной подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» выражается в следующем. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 5 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» 8 лет.

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в группах начальной подготовки и может длиться от 1 года до 8 лет. Основной на этом этапе

является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения** – очная.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** от 10 до 15 человек.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 3 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 9 академических часов.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике лыжных гонок;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовка и выполнение нормативных требований;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебные план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	<b>Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта.</b>	3	3	-	Лекции	
2.	<b>Техника безопасности. Профилактика травматизма</b>	3	3	-	Лекции	
3.	<b>Физиологические основы спортивной тренировки.</b>	3	3	-	Лекции	
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	108	3	105	Индивидуальная, групповая, командная	

					тренировка.	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>61</b>	<b>5</b>	<b>56</b>	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.	
<b>7.</b>	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.	
<b>8.</b>	<b>Основы методики обучения и тренировки</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.	
<b>9.</b>	<b>Планирование и спортивный учет</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.	
<b>10.</b>	<b>Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази,</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Лекции	

	<b>парафин.</b>					
<b>11.</b>	<b>Правила соревнований по лыжным гонкам.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Лекции	
<b>12.</b>	<b>Игровая и соревновательная подготовка</b>	<b>86</b>	<b>-</b>	<b>86</b>	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.	
	<b>Дополнительные мероприятия:</b>					
<b>1.</b>	<b>Углубленное медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	Медицинское обследование	
<b>2.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Зачеты, сдача нормативов	Зачеты, сдача нормативов
	<b>Итого часов:</b>	<b>324</b>				

## Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта. (3 часа).

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим

тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. (3 часа)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

### Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки. (3 часа)

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

### Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. (108 часов)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных лыжников.

Тема 5,6. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. (61 час +45 часов)



Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (3 часа)

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки. (3 часа)

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности лыжников.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт. (3 часа)

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. (3 часа)

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 11. Правила соревнований по лыжным гонкам. (3 часа)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тема 12. Игровая и соревновательная подготовка (86 часов)

#### **1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)	Дата
1.	<b>Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта.</b>	<b>3</b>	Лекции		
2.	<b>Техника безопасности. Профилактика травматизма</b>	<b>3</b>	Лекции		
3.	<b>Физиологические основы спортивной тренировки.</b>	<b>3</b>	Лекции		
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>108</b>	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.		
5.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>61</b>	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.		
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>45</b>	Индивидуальная, групповая,		

			командная тренировка.		
7.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	3	Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.		
8.	Основы методики обучения и тренировки	2	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.		
9.	Планирование и спортивный учет	3	Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.		
10.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	3	Лекции		
11.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	Лекции		
12.	Игровая и соревновательная подготовка	86	Индивидуальная, групповая, командная тренировка.		
	Дополнительные мероприятия:				
1.	Углубленное медицинское обследование		Медицинское обследование		
2.	Контрольные испытания	8	Зачеты, сдача нормативов	Зачеты, сдача	

				нормативов	
	Итого часов:	<b>324</b>			

## 2.2 Условия реализации программы

- Спортивные зал,
- стадион,
- лыжное снаряжение,
- учебный класс.

## 2.3 Формы аттестации и контроля

Виды и формы контроля: педагогический (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и врачебный. Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных общеобразовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает: 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год); 2) медицинское обследование перед соревнованиями; 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

## 2.4 Оценочные материалы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» используются перечень вопросов. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые

дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

## 2.5 Список литературы

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, скоростносиловым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
  3. Особенности организации и осуществления образовательно, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
  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 от 19 января 2018г. №26) Учебно-методическая литература:
  6. 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.
  7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
  8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
  9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
  10. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976 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.) [sport.tmbreg.ru](http://sport.tmbreg.ru) - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
  - 5.) <http://www.skisport.ru/>- Журнал «Лыжный спорт»



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая

1-й год обучения		Недели обучения	Год обучения
Практика	Контроль		
		4	сентябрь
		4	октябрь
		4	ноябрь
		4	декабрь
		4	январь
		4	февраль
		4	март
		4	апрель
		4	май
		<b>36</b>	Всего учебных недель
			Всего часов по программе











данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** . Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лажных гонок, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «- » при отрицательном.

Примерные тесты представлены в п.1 Приложения №2

2.2.) Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов представлены в п.2.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2-3 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении № 2 (п.2.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.2.2.Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

**Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.**

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (п.3 Приложения №2).

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по

теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.