

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа им М.М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области» в п.Октябрьский Перелюбского муниципального района Саратовской области»

Принято
на заседании Педагогического
Совета
Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФМБОУ «СШ им М.М. Рудченко
с. Перелюб» в п. Октябрьский»

/Мотин Г.В./

Приказ № _____ от _____ 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Лыжные гонки»

ознакомительный уровень

направленность

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-17 лет.

Срок реализации программы – 10 мес., 144ч.

Автор-составитель программы:

Копылов Сергей Анатольевич

педагог дополнительного образования

п.Октябрьский

2024 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» МБОУ «СОШ п. Октябрьский Перелюбского муниципального района Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Направленность: физкультурно-спортивная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»;
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки

Адресат программы: Программа предназначена для работы с детьми от 8 до 17 лет.

Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная -20.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Возрастные особенности детей 8-17 лет.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями. Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющим на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций. С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

ДЕТИ 8-10 лет

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем

МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ 11-12 лет

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике.

ПОДРОСТКИ 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно

преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-17 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 10 месяцев - 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

– легкая атлетика (сентябрь, октябрь)

– лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

– лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

– легкая атлетика (апрель – июнь)

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы «Лыжные гонки»: Формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятия лыжным спортом, воспитание потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

Задачи программы «Лыжные гонки»:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом
- развивать морально-волевые качества юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.4 Содержание программы.

1.4.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практи-ка	
Модуль № 1. Лыжные гонки					
Раздел 1 Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1		Опрос
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1	1		Опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Опрос
4	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	1		Опрос
5	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	1	1		Анкетирование
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		Опрос
7	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	1		Тестирование
	ИТОГО	8	8		
Раздел 2 Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка.	78		78	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка.	30		30	Контрольные упражнения
3.	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	18		18	Контрольные упражнения

4.	Контрольные упражнения и соревнования.	6		6	Контрольные упражнения
5.	Инструкторская и судейская практика.	4		4	Тестирование
	ИТОГО	136			
	Всего за учебный год	144	8	136	

1.4.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

Модуль 1. Лыжные гонки 144 часа.

I. Теоретическая подготовка (8 часов)

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. 1 час

Порядок и содержание работы секции. Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль. 1 час

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1 час

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма человека.

4. Техника безопасности на занятиях лыжной секции. 1 час

Проведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

5. Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. 1 час

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника. Значение лыжных мазей. Смазка лыж

6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. 2 часа

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.

7. Соревнования по лыжным гонкам. 1 час

Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Оформление спортивного городка, разметка дистанций. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

II. Практическая подготовка (136 часов)

1. Общая физическая подготовка. 78 часов

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специально физическая подготовка. 30 часов

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка. 18 часов

Обучение общей схеме передвижений классическими ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

4 Контрольные упражнения и соревнования. 6 часов

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам.

5. Инструкторская и судейская практика. 4 часа

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

1.5.Формы и периодичность аттестации

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

С и с т е м а д и а г н о с т и к и – тестирование физических и технических качеств.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (8-11 лет), 60 м (12-17 лет) (девочки), бег 60 м (8-14 лет), 100 м (15-17 лет) (юноши), бег 500 м, (8-9 лет) 1000 м (10-11 лет), 1500 м. (12-13 лет), 3000 м (14-17 лет); прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание 29 (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин. Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения

«подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

6) Бег 30 м, 60 м, 100 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

7) Бег 500, 1000, 1500, 3000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м, 3000м, 5000м. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки технической подготовки включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы

учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Основными формами проведения занятий являются: тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ и наглядные пособия. Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок**. На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными методами тренировки являются: *Равномерный метод*. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится **спортивно-игровому методу**. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. **Спортивно-игровой метод** - отличная школа закалки воли и характера.

На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Основными методами будут являться: метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения. Основные воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Используемые средства психологической подготовки: 1.Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка. 2.Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

1. **Сопряженные методы:** методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

2. **Специальные методы:** стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающая технология обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется:

1. Спортивный зал 1
2. Тренажерный зал 1
3. Лыжная трасса – не менее 2 км
4. Лыжный инвентарь (комплект) - 15 шт
5. Мячи баскетбольные-5 шт;
мячи набивные-3 шт;
6. Скакалки-10 шт
7. Комплект парафинов и мазей держания
8. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж
9. Лыжероллеры для классического хода

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет

Для реализации программы используются следующие методические материалы: календарный график; методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Дидактические материалы, которые необходимы при изучении программы: карты-плакаты.

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит -преподаватель имеющий высшее специальное педагогическое образование, прошедший курсы «Педагог дополнительного образования » .

2.3 .Календарный учебный план график

Модуль Лыжные гонки 144 часа

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество о часов	Тема занятия	Элементы содержания	Место проведения	Форма контроля
1.			15.30 17.30	- Беседа , тренировоч ные занятия	2	Техника безопасности на занятиях лыжной секции. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Спортзал	Опрос
2.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Специальная физическая подготовка	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	спортзал	Контроль ные упражнений
3.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные	2	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка.	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка.	Стадион	Тестиров ание

				занятия			Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		
4.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом Общая физическая подготовка.	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	Стадион	Тестирование
5.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	Стадион	Тестирование
6.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные	Спортзал	Контрольные упражнения

							упражнения на согласованную работу рук.		
7.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка	Спортзал	Контрольные упражнения
8.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Контрольные упражнения	Спортзал	Контрольные упражнения
9.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Контрольные упражнения. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Тестирование
10.			15.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса.	Стадион	Тестирование

			17.30	ные занятия		физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры		
11.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Стадион	Тестирование
12.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Значение медицинского осмотра. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры	Стадион	Тестирование
13.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
14.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная подготовка.	Стадион	Контрольные упражнения

							Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		
15.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Имитационные упражнения. Значение и способы закаливания	Значение и способы закаливания. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Специальная подготовка. Имитационные упражнения.	Стадион	Контрольные упражнения
16.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортзал	Контрольные упражнения
17.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на	Стадион	Тестирование

				занятия		овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		
18.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	спортзал	Контрольные упражнения
19.			15.30	- Беседа, тренировоч	2	Краткие сведения о воздействии физических	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на	спортзал	Контрольные

			17.30	ные занятия		упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		упражнений
20.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Стадион	Тестирование
21.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Стадион	Тестирование

22.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижения классическими ходами.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Специальная подготовка. Имитационные упражнения.	Стадион	Тестиров ание
23.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	Транспортировка лыжного инвентаря. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	Стадион	Тестиров ание
24.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости. Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Стадион	Тестиров ание
25.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные	2	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации	Стадион	Тестиров ание

				занятия			движений. Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска		
26.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.	Стадион	Тестирование
27.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Стадион	Контрольные упражнения
28.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	Стадион	Тестирование

29.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Обучение поворотам на месте и в движении.	Стадион	Тестиров ание
30.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Стадион	Тестиров ание
31.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Повороты в движении. Торможение. Классические ходы.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в движении Передвижение на лыжах по равнинной местности классическим ходом. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Стадион	Тестиров ание
32.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	Стадион	Тестиров ание

33.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Подвижные игры на лыжах.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	Стадион	Тестиров ание
34.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Стадион	Тестиров ание
35.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Техника лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	Стадион	Тестиров ание
36.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные	2	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами,	Стадион	Тестиров ание

				занятия			руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры		
37.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	Стадион	соревнования
38.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Классические ходы. Техника конькового хода.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.	Стадион	Тестирование
39.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка Спортивные игры	стадион	Соревнование
40.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности. Эстафеты	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Стадион	соревнование

				занятия			Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты		
41.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований.	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор и анализ прошедших соревнований.	Стадион	Соревнование
42.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход. Игровые задания. Спортивные игры	Стадион	Тестирование
43.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Спуск, поворот, подъем, торможение. Упражнения для силы, гибкости координации.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости координации.	Стадион	Тестирование
44.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем,	Стадион	Тестирование

				занятия			торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры		
45.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	Стадион	Тестирование
46.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	Стадион	Тестирование
47.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Техники и тактики лыжных ходов. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.	Стадион	Тестирование
48.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	Стадион	Тестирование
49.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы.	Стадион	Тестирование

				ные занятия			Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.		
50.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.	Стадион	Тестирование
51.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших соревнований	Стадион	Тестирование
52.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	Стадион	Тестирование
53.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	Стадион	Тестирование
54.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Мази и смазка лыж. Упражнения на развитие силовой выносливости,	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж.	Стадион	Тестирование

				ные занятия		гибкости.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры		
55.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Стадион	Тестирование
56.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Стадион	Тестирование
57.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Стадион	Контрольные упражнения
58.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Специально физическая подготовка. Спортивные игры и подвижные игры.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.	Стадион	Контрольные упражнения
59.			15.30	- Беседа,	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые	Стадион	Тестирование

			17.30	тренировочные занятия		развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка Специальные упражнения на согласованную работу рук.		
60.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Стадион	Контрольные упражнения
61.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	стадион	Контрольные упражнения
62.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	стадион	Контрольные упражнения

63.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	спортзал	Контроль ные упражнений
64.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	Трен зал	Контроль ные упражнений
65.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Трен зал	Контроль ные упражнений
66.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры	Тренаж зал	Тестиров ание

67.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Стадион	Тестиров ание
68.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Кроссовая подготовка 2 км Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. 2 км Спортивные игры.	Стадион	Тестиров ание
69.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Стадион	Тестиров ание
70.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка.	Стадион	Тестиров ание
71.			15.30 17.30	- Беседа, тренировоч ные занятия	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные	Стадион	Тестиров ание

							упражнения на согласованную работу рук. Подвижные игры		
72.			15.30 17.30	- Беседа, тренировочные занятия	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Стадион	Тестирование

2.4. Оценочные материалы

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3х10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основные показатели выполнения контрольных нормативов для обучающихся
(Приложение1)

Мониторинг физической подготовленности

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к концу годовичного цикла подготовки			
		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	- 0,6 с	- 0,3 с	- 0,1 с	=,+
2.	Кросс 1000 м	осень	весна	- 8с	- 4с	- 2с	
3.	Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)	осень	весна	+2 р	+1 р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14 р	+7 р	+3	= -
5.	Челночный бег 3х10м	осень	весна	- 0,8 с	- 0,4 с	- 0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-
7.	Поднимание туловища изи.п. лёжа	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -
8.	Прыжки со скакалкой (1мин)	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -

Планируемые результаты и способы их проверки:

:№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и	Наблюдения, беседы.

Выступление на школьных, районных соревнованиях не менее 2-3-х раз в год.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 2010.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 2003.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2003. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 2010.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 2013.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 2013.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 2015.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 2003.
9. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 2006.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2006. - 368 с. .
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультураи спорт, 2010.— 200 с.
12. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2016.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системыподготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2000.- 320 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 2000. - 280с.
16. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 2003г.
17. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой-М: ФиС, 2010 г.
18. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 2010 г.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 2005 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 2003 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 2004 г.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

1.1.ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

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

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;

в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

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

4.4. Тяжесть тела:

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

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

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

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

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

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

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

6.2. Держание палок:

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

6.3. Тяжесть тела распределяется:

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

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

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

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. **Поворот переступанием в движении применяется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине;
 - б) на пологом склоне;
 - в) на крутых склонах.
2. **Скорость при выполнении поворота переступанием:**
 - а) увеличивается;
 - б) сохраняется;
 - в) уменьшается.
3. **Поворот выполняется на спуске:**
 - а) в низкой стойке;
 - б) в средней стойке;
 - в) в высокой стойке.
4. **В начале выполнения поворота вес тела переносится:**
 - а) на внешнюю лыжу;
 - б) на внутреннюю лыжу;
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. **Лыжа при отталкивании ставится:**
 - а) на внутренний кант;
 - б) на внешний кант;
 - в) всей поверхностью.
6. **В начале отталкивания лыжей нога:**
 - а) согнута в коленном суставе;
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. **В начале отталкивания ногой голень:**
 - а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;
 - в) отклонена назад.
8. **В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:**
 - а) согнута;
 - б) выпрямлена.
9. **Внешняя лыжа приставляется к внутренней:**
 - а) вплотную;
 - б) на расстоянии 30-40 см;
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. **Лыжные палки в момент постановки в снег:**
 - а) ставятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади креплений.

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**Контрольно-переводные нормативы по ОФП****ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****(юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Подтягивание (кол. раз)	2	3	4	5	6
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**Контрольно-переводные нормативы по СФП****ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****(юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,4 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	10	12	14	16
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Контрольно-переводные нормативы по СФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40