

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей» пгт. Нижний Одес  
(МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес)

«ПРИНЯТА»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 31.05.2023 № 4

«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом МБУДО «ЦДОД»  
пгт. Нижний Одес  
от 31.05.2023 № 111 од  
директор С.Ю. Поливанова

«РАССМОТРЕНА»  
на заседании родительского совета  
Протокол от 29.05.2023 № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Олимпийский резерв»**  
**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**  
физкультурно-спортивной направленности

адресат программы: учащиеся **9-14** лет  
вид программы по уровню освоения: **базовый**  
срок реализации программы: **1 год**  
разработчик программы:  
**Смирнов Александр Валерьевич**  
педагог дополнительного образования

пгт. Нижний Одес  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия 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 впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении

и культивирование уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

### **Актуальность программы.**

Согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022 г., «в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей... в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей». Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе подтехнологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье сберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

**Практическая значимость.** Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для лыжных гонок и характеризуется:

-Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Адресат программы**

В программе принимают участие ребята в возрасте 9-14 лет.

#### **Вид программы по уровню освоения-базовый**

**Направленность (профиль) программы-** физкультурно-спортивная

**Объем программы-** 324 часа:1 год обучения-324 часов

**Срок реализации программы-**1 год

**Формы обучения-**очная

**Режим занятий** –периодичность и продолжительность занятий – 3 раза в неделю по 3 часа.

#### **Особенности организации образовательного процесса-**

Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). Учебная нагрузка составляет 9 часов в неделю. Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединения по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа

предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжным гонкам на 288 часов (на 1 год) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжных гонок. Численность групп - 15 чел. Состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре - коллективные.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Целью программы** является укрепление здоровья обучающихся, содействие их физическому развитию, развитие волевых качеств личности.

### **Образовательные задачи:**

- Приобретение знаний об истории возникновения лыжного спорта;
- Овладение разнообразными техниками лыжных ходов и методиками тренировок;
- Приобретение опыта при участии в соревнованиях всех уровней.

### **Развивающие задачи:**

- Развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- Развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- Развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха.

### **Воспитательные задачи:**

- Формирование устойчивого интереса к лыжному спорту;
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания.

### 1.3. Содержание программы Учебный план программы

Наименование темы	Знания, умения, навыки	Критерии определения усвоения занимающихся содержание курса	Всего часов	Теория	Практика
<b>Основы знаний</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж		1	1	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.		3	1	2
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня		4	1	3
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.		1	1	
<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>37</b>		<b>37</b>
Комплексы общеразвивающих	Выполнять упражнения на	Самостоятельное составление	6		6

упражнений	развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	комплекса упражнений			
Спортивные и подвижные игры	Знать и уметь играть в игры	Организация игры	16		16
Циклические упражнения			15		15
<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>100</b>	<b>5</b>	<b>95</b>
Кроссовая подготовка	Пробежать в равномерном темпе до 5-8 мин.	Бег от 500 до 1500м	32		32
Имитационные упражнения	Знать имитационные упражнения		13	1	12
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах разными ходами	Скользкий шаг	55	4	51
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>			<b>112</b>	<b>5</b>	<b>107</b>
Передвижение классическими лыжными ходами	Знать схему передвижений классическими лыжными ходами.	Выполнение одновременных и попеременных ходов	42	4	38
Специальные подготовительные упражнения			8		8
Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1.Спуски с заданием; 2.Подъемы с препятствиями	40		40
Торможение и повороты	Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты	1.Повороты на месте; 2.Повороты в движении 3.Торможения разными	12		12

	на месте и в движении.	способами			
Знакомство с основными элементами конькового хода.	Знать коньковые лыжные ходы		10	1	9
<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>			<b>26</b>		<b>26</b>
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки	Выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость	2		2
Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня	24		24
Диагностика			1		1
Сдача нормативов			2		2
<b>Итого</b>			<b>288</b>	<b>14</b>	<b>274</b>

### Содержание учебного плана программы

#### *Теоретические знания.*

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

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



Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

#### ***Практические занятия.***

#### ***Общая физическая подготовка.***

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

- а) общеразвивающие подготовительные;
- б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы

резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.

#### 4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости.

Специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

2. То же на повышенной опоре.

3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. эспандером.

#### ***Техническая подготовка.***

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

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

личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

### **Метапредметные:**

*Познавательные:* анализировать информацию; преобразовывать познавательную задачу в практическую; выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения; прогнозировать результат.

*Регулятивные:* планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха; самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале; вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

*Коммуникативные:* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию; приходить к общему решению в совместной работе; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### **Предметные результаты.**

*Обучающийся приобретет знания:* краткие исторические сведения возникновения и развития лыжных гонок; правила поведения и технику безопасности при занятиях на лыжах; краткую характеристику техники лыжных ходов виды и элементы лыжных ходов.

*Обучающийся приобретет умения:* дифференцировать техники передвижения на лыжах; преодолевать подъёмы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом; тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

*Обучающийся приобретет навыки:* навык передвижения на лыжах в различных техниках.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график программы**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	1 сентября	31 мая	20-25 мая	36	324	3 раза в неделю по 3 часа

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

палки для лыжных гонок – 15 штук;

лыжи гоночные - 15 штук;  
ботинки лыжные - 15штуки;  
крепления лыжные – 15 штук;  
эспандер лыжника -15 штук;  
секундомер – 1 штука;  
скамейка гимнастическая – 2 штука;  
стенка гимнастическая – 1 штука;  
станок для подготовки лыж – 1 штука;  
мяч футбольный – 1 штука;  
набивные мячи (от 1 до 5 кг) комплект – 1 штука;  
рулетка металлическая – 1 штука;  
электромегафон – 1 штука.

#### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор

### **2.3. Формы контроля/аттестации.**

Для оценки эффективности средств и методов тренировки осуществляется контроль в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

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).

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке:**

Тестирование на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

Тестирование на знание выполнения торможения «плугом»

Тестирование на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

#### **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке  
для спортивно-оздоровительного этапа.**

**ДЕВУШКИ**

№	Контрольные показатели	баллы	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	26-выше	28-выше	30-выше	32-выше	33-выше	35-выше	37-выше
		4	23-25	24-27	25-29	29-31	29-32	30-34	32-36
		3	19-22	19-23	20-24	23-28	25-28	26-29	26-31
		2	16-18	16-18	16-19	17-22	19-24	20-25	20-25
		1	15-ниже	15-ниже	15-ниже	16-ниже	18-ниже	19-ниже	19-ниже
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	168-выше	175-выше	180-выше	192-выше	205-выше	220-выше	230-выше
		4	160-167	168-174	170-179	182-191	185-204	200-219	210-229
		3	151-159	160-167	158-169	169-181	172-184	180-199	188-209
		2	140-150	148-159	151-157	158-168	160-171	169-179	175-187
		1	139-ниже	147-ниже	150-ниже	157-ниже	159-ниже	168-ниже	174-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	11.1-ниже	10.7-ниже	10.4-ниже	10.1-ниже	9.7-ниже	9.5-ниже	9.4-ниже
		4	11.2-11.6	10.8-11.2	10.5-10.9	10.2-10.7	9.8-10.4	9.6-10.1	9.5-9.9
		3	11.7-12.1	11.3-11.8	11.0-11.6	10.8-11.3	10.5-11.0	10.2-10.7	10.0-10.7
		2	12.2-12.7	11.9-12.5	11.7-12.2	11.4-11.9	11.1-11.6	10.8-11.4	10.8-11.4
		1	12.8-выше	12.6-выше	12.3-выше	12.0-выше	11.7-выше	11.5-выше	11.5-выше
4.	Кросс 1000 м (сек)	5	-	4.40-ниже	4.25-ниже	4.10-ниже	3.50-ниже	3.40-ниже	3.30-ниже
		4	-	4.41-4.56	4.26-4.42	4.11-4.35	3.51-4.10	3.41-4.06	3.31-3.55
		3	-	4.57-5.12	4.43-5.05	4.36-4.59	4.11-4.35	4.07-4.28	3.56-4.20
		2	-	5.13-5.40	5.06-5.30	5.00-5.23	4.36-5.05	4.29-4.55	4.21-4.50
		1	-	5.41-выше	5.31-выше	5.24-выше	5.06-выше	4.56-выше	4.51-выше
5.	Кросс 500 м (сек)	5	4.20-ниже	-	-	-	-	-	-
		4	4.21-4.40	-	-	-	-	-	-
		3	4.41-5.10	-	-	-	-	-	-
		2	5.11-5.30	-	-	-	-	-	-
		1	5.31-выше	-	-	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища из положения лежа (кол. раз за 30 сек.)	5	-	25-выше	26-выше	27-выше	28-выше	28-выше	28-вышн
		4	-	24-20	25-21	26-23	27-24	27-24	27-24
		3	-	19-15	20-16	22-17	23-18	23-18	23-18
		2	-	14-12	15-13	16-14	17-15	17-15	17-15
		1	-	11-ниже	12-ниже	13-ниже	14-ниже	14-ниже	14-ниже

### ЮНОШИ

№	Контрольные показатели	баллы	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Отжимание (количество раз)	5	35-выше	-	-	-	-	-	-
		4	32-34	-	-	-	-	-	-
		3	29-31	-	-	-	-	-	-
		2	23-28	-	-	-	-	-	-
		1	22-ниже	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	176-выше	185-выше	195-выше	210-выше	220-выше	250-выше	255-выше
		4	167-175	175-184	180-194	185-209	195-219	220-249	230-254

		3	157-166	165-174	169-179	173-184	185-194	206-219	210-229
		2	147-156	155-164	158-168	162-172	174-184	196-205	200-209
		1	146-ниже	154-ниже	157-ниже	161-ниже	173-ниже	195-ниже	199-ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	10.7-ниже	10.0-ниже	9.5-ниже	9.0-ниже	8.8-ниже	8.5-ниже	8.3-ниже
		4	10.8-11.3	10.1-10.5	9.6-10.0	9.1-9.5	8.9-9.3	8.6-9.0	8.4-8.8
		3	11.4-12.0	10.6-11.1	10.1-10.5	9.6-10.0	9.4-9.8	9.1-9.6	8.9-9.4
		2	12.1-12.6	11.2-11.8	10.6-11.0	10.1-10.5	9.9-10.3	9.7-10.1	9.5-9.9
		1	12.7-выше	11.9-выше	11.1-выше	10.6-выше	10.4-выше	10.2-выше	10.0-выше
4.	Кросс 1000 м (сек)	5	-	4.25-ниже	4.05-ниже	3.50-ниже	3.35-ниже	3.20-ниже	3.10-ниже
		4	-	4.26-4.40	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50	3.21-3.35	3.11-3.25
		3	-	4.41-4.55	4.21-4.35	4.06-4.20	3.51-4.05	3.36-3.50	3.26-3.45
		2	-	4.56-5.10	4.36-4.50	4.21-4.35	4.06-4.21	3.51-4.10	3.46-4.10
		1	-	5.11-выше	4.51-выше	4.36-выше	4.22-выше	4.11-выше	4.11-выше
5.	Кросс 500 м (сек)	5	4.10-ниже	-	-	-	-	-	-
		4	4.11-4.40	-	-	-	-	-	-
		3	4.41-5.00	-	-	-	-	-	-
		2	5.01-5.20	-	-	-	-	-	-
		1	5.21-выше	-	-	-	-	-	-
6.	Поднимание туловища на перекладине.	5	-	4	6	7	8	9	10
		4	-	3	5	6	7	8	9
		3	-	2	4	5	6	7	8
		2	-	1	2	3	4	5	5
		1	-	0	0	1	2	3	4
7.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	5	-	7-выше	8-выше	10-выше	13-выше	16-выше	18-выше
		4	-	5-6	6-7	8-9	10-12	13-15	15-17
		3	-	3-4	3-5	6-7	7-9	9-12	10-14
		2	-	1-2	1-2	3-5	4-6	5-8	5-9
		1	-	0	0	2-ниже	3-ниже	4-ниже	4-ниже

## 2.5.Методические материалы

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

подвижные игры и игровые упражнения;

элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.



Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.**

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** включает использование комплекса методов, которые позволяют определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор в группы НП могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

### **Способы определения результативности:**

сдача контрольных нормативов;  
участие в соревнованиях.

### **Освоение теоретической подготовки:**

Викторина, анкеты, тесты

### **Физическая и тактическая подготовка:**

Соревнования среди тренировочной группы по окончании учебного года.

Участие в соревнованиях районного уровня.

### **Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии**

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы и активных двигательных действий, ограниченных правилами.

Некоторые подвижные игры, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элементы лыжных гонок, ограниченные правилами. Они развивают нужные физические качества, приучают занимающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

### **1. Игры с преимущественным развитием координации, ловкости**

*«Третий лишний».* Одному из трех участников игры дается задание, наклонясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если водящий игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

*«Пятнашки в парах».* Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

Методические указания. Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.

«*Ручной мяч на ковре*». На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии на ковре кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки сопернику, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.

Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

## **2. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия**

«*Удержись на ногах*». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин. Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге; 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«*Коты на ограде*». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«*Проворная рука*». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«*Борьба на линии*». Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватывают одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«*Кто устойчивее*». Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания. Игра проводится на гимнастическом матах, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

«*Выбивание опоры*». Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

### **3. Игры с преимущественным развитием силовых качеств**

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное. Варианты: 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу; 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой. Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка». Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Перетягивание, сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

### **4. Игры с преимущественным развитием выносливости**

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

«Всадники». Участвуют две команды. По жребию игроки одной—всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

Спорт и игру роднит одно и то же начало - соревнование.

Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости,

а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество. Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенными, привить

интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь путь к формированию здорового образа жизни.

## 2.6 Воспитательная работа

**Цель:** воспитание развитой и социально ответственной личности, создание условий и возможностей для самореализации каждого ребенка через реализацию воспитательного потенциала дополнительной образовательной общеобразовательной программы

**Задачи:**

- поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

№	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	«Безопасность на дороге»	Сентябрь	Просмотр презентации «В стране дорожных знаков», беседа.
4	«Безопасный интернет»	Октябрь	Просмотр видеоролика «Безопасный интернет», беседа.
	«Вместе мы - Россия»	Ноябрь	Викторина.
5	« Интернет даёт совет »	Декабрь	Интерактивна игра к Всемирному дню компьютерной грамотности
6	« Время сказочных затей»	Декабрь	Украшение помещения, игровая программа.
6	«По страницам великих открытий»	Январь	Просмотр презентации «По страницам великих открытий» к Дню Российской науки. Беседа
7	«День защитника Отечества»	Февраль	Просмотр презентации «Под солдатской звездой». Беседа.
9	«Число восьмое - не простое»	Март	Просмотр презентации «Международный женский день». Беседа.
10	«День космонавтики»	Апрель	Просмотр презентации, участие в интерактивной игре "Галактика хорошего настроения"
11	«День Победы»	Май	Виртуальный тур по Мамаеву кургану. Участие в акции «Окна Победы». Беседа.

1	Участие в муниципальных, региональных, всероссийских конкурсах	В течение года
2	Индивидуальное консультирование родителей, родительские чаты.	В течение года (по мере необходимости)

## 2.7. Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.)
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
6. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
7. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
8. Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.

### Основная литература:

- 1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. Пед. Наук. – СПб., 2002

5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

#### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.

2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.

3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.

5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002

6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

#### **Интернет источники**

1. <http://www.skisport.ru/> - Сайт журнала «Лыжный спорт»

2. <http://skisport.narod.ru/> - Много интересных статей по лыжному спорту (техника лыжных ходов, методики тренировок, спортивное питание).

3. <https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyy-resurs-po-teme-lyzhnaya-podgotovka.html> - Электронный образовательный ресурс по теме «Лыжная подготовка»

Календарный учебный график Программы

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	140	12	14	14	14	14	14	18	20	20
3	Специальная физическая подготовка	120	16	17	18	18	18	17	16		
4	Техническая подготовка	36				8	10	10	8		
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	16	2	2		2	2	2	2	2	2
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	16	2	2		2	2	2	2	2	2
6.	Медицинское обследование	4	2							2	
	Всего часов	324	24	25	24	34	36	36	36	27	24



**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 вперёд.*
- 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
- 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
- 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 вперёд 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 снизу.
- 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд 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 туловищем.
- 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.*
- 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)навсю 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 нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной 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.

### **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.**

При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

2.1.1. 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.

2.1.2. 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.

2.1.3. 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. 2.1.4. Поднимание туловища из положения вис на высокой перекладине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Согнуть ноги и носками обеих ног одновременно коснуться перекладины. Методические указания: фиксируется максимальное количество касаний в одной попытке.

Упражнение выполняется на перекладине. 2.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона. 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.

2.1.6. Бег 500 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. 2.1.7. Бег 1000 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.

2.1.8. Для оценки специальных физических качеств в спортивно- оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическими свободным стилями от 1км. до 10 км. Критерием, служит минимальное время. 2.2. Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает в себя оценку следующих элементов: выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения.