

Министерство образования Тверской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Весьегонская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2022 г.,  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»  
Ю.А.Ковалец  
«29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Токарев Дмитрий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г.Весьегонск, 2022

Министерство образования Тверской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Весьегонская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2022 г.,  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Ю.А.Ковалец  
«29» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
**«Лыжные гонки»**

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Токарев Дмитрий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г.Весьегонск, 2022

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Весьегонская СОШ» (приказ № 32 от 31.08.2021 г.)

### **Актуальность:**

В Тверской области возрождаются традиции здорового образа жизни. Все больше и больше детей занимаются спортом, участвуют в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях. Но самым популярным зимним видом спорта и отдыха в Верхневолжье были и остаются лыжи.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по лыжным гонкам или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям на лыжах, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Физическая культура (лыжный спорт)

**Вид программы:** модифицированная программа

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** девушки и юноши в возрасте от 11 до 17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурноспортивной деятельности.

**Срок и объем освоения программы:**

1 год, 36 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 36 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень
Лыжный спорт	1 час в неделю; 36 часов в год.

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

**Задачи:**

Образовательные (обучающие) –

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие –

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества: выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные –

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видам спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>
Знать	Основы здорового образа жизни, историю и происхождение лыжных гонок
Уметь	Использовать двигательные действия в соревновательной деятельности
Владеть	Основами техники лыжных ходов

1.3. Содержание программы  
«Лыжные гонки»  
Стартовый уровень (1 год обучения)  
Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Модуль. Правила здоровья</b>	<b>7</b>	<b>В процессе занятий</b>	<b>7</b>	Беседа, опрос, тестирование
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.				
1.2	Физические качества человека	2		2	
1.3	Комплекс утренней гимнастики	2		2	
1.4	Общая и специальная физическая подготовка	3		3	
<b>2</b>	<b>Модуль. Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	<b>В процессе занятий</b>	<b>9</b>	Беседа, педагогическое наблюдение, тестирование
2.1	Кроссовая подготовка.	2		2	
2.2	Скоростная подготовка.	3		3	
2.3	Прыжковая подготовка	3		3	
2.4	Соревнования по ОФП	1		1	
<b>3</b>	<b>Модуль. Лыжные гонки</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Беседа, педагогическое наблюдение,
3.1	История развития лыжного спорта в России.		<b>В процессе занятий</b>		

3.2	Основы технической и тактической подготовки.	8		8	тестирование
3.3	Участие в фестивалях, соревнованиях.	2		2	
<b>4</b>	<b>Модуль. Игровая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Беседа, педагогическое наблюдение
4.1	Современные подвижные игры.	2	В процессе занятий	2	
4.2	Спортивные игры	6		6	
4.3	Эстафеты.	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>В процессе занятий</b>	<b>36</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Правила здоровья

1.1. Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиена. Закаливание. Режим дня.

#### 1.2. Физические качества человека

Теория: Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

#### 1.3. Комплекс утренней гимнастики

Теория: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкульт пауз (подвижных перемен).

### 1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Практика:

Строевые упражнения: виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей

Беговые упражнения:

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперёд прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки в группировке
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

## 2. Легкая атлетика

### 2.1. Кроссовая подготовка.

Теория: развитие выносливости в подготовке юных спортсменов.

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60 мин.

### 2.2. Скоростная подготовка.

Теория: Техника бега на короткие дистанции

Практика: бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег, челночный бег 3 x 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.

2.3. Прыжковая подготовка.

Теория: Техника выполнения прыжков

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – тишажные, 3 - х шажные.

2.4. Соревнования по ОФП.

Практика: Многоскоки, сгибание и разгибание рук в упоре, бег 1,3,5 км.

### 3. Лыжные гонки

3.1. История развития лыжного спорта в России.

Теория: Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

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

3.3. Основы технической и тактической подготовки.

Теория: Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика:

- передвижение классическими лыжными ходами;
- специальные подготовительные упражнения направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов;

- Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Торможение «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Совершенствование поворотов на месте и в движении;
- Обучение полуконькового лыжного хода;
- Обучение двухшажного конькового лыжного хода;
- Обучение одновременного конькового лыжного хода.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90 градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

Имитационные упражнения:

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одовременного одношажного хода.

### 3.4. Участие в фестивалях, соревнованиях

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

## 4. Подвижные игры

### 4.1. Современные подвижные игры.

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»

### 4.2. Футбол, пионербол, баскетбол.

Теория: Правила игры в футбол. Правила игры в баскетбол.

Практика: Игра в футбол. Игра в баскетбол.

4.3. Эстафеты. Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

## Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль 1 «Правила здоровья»</b>			<b>7</b>			
1	2.09	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма.	1	групповая	Беседа	Спортивный зал
2	9.09	Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.	1	групповая	Беседа	Спортивный зал
3	16.09	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
4	23.09	Комплекс утренней гимнастики	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
5	30.09	Общеразвивающие упражнения с предметами, с партнером. Упражнения на развитие выносливости.	1	групповые	комплексные	Спортивный зал
6	7.10	Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	1	групповые	комплексные	Спортивный зал
7	14.10	Комплексы упражнений физкультминутки и физкультпауз. Упражнения на развитие гибкости.	1	групповые	комплексные	Спортивный зал
<b>Модуль 2 «Легкая атлетика»</b>			<b>9</b>			
8	21.10	Кроссовая подготовка. Бег равномерный и переменный 10 - 12мин.	1	групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
9	28.10	Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км.	1	групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
10	11.11	Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60мин.	1	групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал

11	18.11	Скоростная подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
12	25.11	Бег с ускорением 30м. х 4 раза, 60 м. х 3 раза, 100 м. х 3 раза. Низкий старт, стартовый разбег. Прыжки с места.	1	групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
13	2.12	Эстафетный бег, челночный бег 3 х 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.	1	групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
14	9.12	Прыжковая подготовка. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	1	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
15	16.12	Техника выполнения прыжков. Многоскоки 10 – тишажные, 3 - х шажные. Прыжки с места.	1	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
16	23.12	Соревнование по ОФП	1	фронтальная	Комплексный	Школьная площадка Спортивный зал
<b>Модуль 3 «Лыжные гонки»</b>			<b>10</b>			
17	30.12	Инструктаж по технике безопасности. История развития лыжного спорта в России. Выбор лыжного инвентаря, обувь, одежда и снаряжение. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Попеременный двухшажный ход: ознакомление техники движения. Равномерное передвижение.	1	Индивидуальные, групповые	Беседа комплексные	Школьная площадка Спортивный зал

18	13.01	Попеременный двухшажный ход: отработка отталкивания. Равномерное передвижение. Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение с выпрямлением ноги, пережат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Пробегание на быстроту 2х100м.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
19	20.01	Одновременный двухшажный ход: общая структура движений спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции с контролем за применением изучаемых ходов.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
20	27.01	Попеременный двухшажный ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение. Прохождение дистанции с отработкой попеременного двухшажного хода.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
21	3.02	Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
22	10.02	Совершенствование торможения: «поворотом», «плугом», «упором». Спуск в стойке отдыха. Совершенствование подъемов: «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции на результат «классическим ходом».	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
23	17.02	Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
24	3.03	Одновременный одношажный ход:	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса

		совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.				Спортивный зал
25	10.03	Коньковый ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
26	17.03	Коньковый ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	1	групповые	комплексные	Лыжная трасса Спортивный зал
<b>Модуль 4 « Игровая подготовка»</b>			<b>10</b>			
27	24.03	Современные подвижные игры. Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать»	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
28	31.03	«Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30	3.04 10.04	Игра в футбол	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32	17.04 24.04	Игра в «Пионербол» (Волейбол)	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
33-34	5.05 12.05	Игра в баскетбол	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
35-36	19.05 26.05	Эстафеты: с мячами, со скакалкой.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
<b>Итого:</b>			<b>36</b>			

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2022 по 31.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2022

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	1. Лыжи (172,177,182 см), 24 пары 2. Крепление лыжное, 24 пары 3. Палки для лыж, 32 пары 4. Ботинки лыжные, 24 пары
Информационное обеспечение	Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры, 1 категория

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Творческая работа
- Соревнования
- Конкурс
- Выставка
- Фестиваль
- Слёт

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Учебник для общеобразоват. Учреждений. М. Я. Виленский и др.; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2015.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы	Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной и основной школы 1 – 11 классы (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра

- Олимпиада

**Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

## **2.6. Список литературы**

**1.** Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –72 с.

**2.**Лыжный спорт(И.Б.Масленников,В.Б.Каплаский ), Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2012.-368 с.

**3.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.