

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района

К.В.Карев
Приказ № 50 от 30.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер – преподаватель Хушкин А.В.

п.Торбеево, 2021 год

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района

К.В.Карев
Приказ № 50 от 30.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер – преподаватель Хушкин А.В.

п.Торбеево, 2021 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план	10
Содержание программы.....	11
Список литературы	28

Пояснительная записка

Программа разработана согласно нормативным и правовым документам:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-Р);
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;
7. Устав и локальные акты.

Дополнительная общеразвивающая программа “Льжные гонки” имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В программе представлены

основные разделы подготовки лыжников для групп, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» стартового уровня обучения.

Стартовый уровень обучения по программе даёт возможность ребёнку определиться с правильностью выбранного вида деятельности. Предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к лыжным гонкам; начальному обучению технике и тактике; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики лыжных гонок, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно оздоровительных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа учащихся к занятиям физкультурой и спортом. Лыжи – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают

коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности ДЮСШ. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в

настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному спорту, положительному влиянию спорта на здоровье.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Адресат: учащиеся 7 - 17 лет (группа разновозрастная).

Наполняемость группы: 9 – 25 человек, состав постоянный.

Количество часов по программе: 216 часов.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, тренировочные занятия.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (2 по 45 мин).

Формы контроля

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия;
- портфолио достижений учащихся;
- отзывы детей и родителей;
- соревнования;
- итоговая аттестация.

Цель и задачи программы

Цель программы, привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжными гонками, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- обучить теоретическим знаниям в области лыжного спорта и практических навыков;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- дать представление о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;

- сформировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приёмах страховки и само страховки.

Развивающие:

- развить мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;

- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развить волевые качества - смелость, решительность, самообладание;

- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

- воспитать сознательный интерес к занятиям лыжным видом спорта;

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;

- воспитать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся:

будут знать:

- гигиенические требования, правила личной гигиены;

- режим дня спортсмена, основы правильного питания;

- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;

- историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта;
- основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

будут иметь навыки:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Способы определения результативности

Проверка знаний и умений, учащихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Общее кол-во уч. часов	В т.ч.тео ретиче ских	В т.ч.пра ктичес ких	Форма контроля
1	Теоретические сведения	8	8		Опрос
2	Общезначительная физическая подготовка	106		106	Наблюдение Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	60		60	Наблюдение Текущий контроль
4	Техническая подготовка	22		22	Наблюдение Текущий контроль
5	Воспитательные мероприятия	10	4	6	Опрос
6	Соревновательная деятельность	6		6	Соревнование
7	Итоговая аттестация	4		4	Зачёт, тестирование
	ИТОГО	216	12	204	

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Правила поведения 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.

Гигиена, закаливания, 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.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование 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.

Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. 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: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны;

круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование) и др.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Гимнастические упражнения

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м, 2 - 3x30 - 40 м, 3 - 4x50 - 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками»,

«Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Передвижение на лыжах и катание на коньках

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км, до 2 км до 3 км. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками. Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращать на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения 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). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования

элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

Техническая подготовка

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

Способы торможений:

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

Стойки при спуске:

- основная;
- передняя;

- задняя.

Способы поворотов:

- повороты переступанием;

- повороты рулением;

- повороты махом.

Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Зачетные требования и контрольные испытания

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста учащихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст					
	7-10		11-12		13-17	
	м	д	м	д	м	д
Бег 30м (с)	6,8	7,0	6,4	6,6	6,0	6,2
Подтягивание (м), отжимание (д), (кол/раз)	4	12	6	15	8	18
Прыжок в длину с места (см)	155	150	160	155	165	160
Метание теннисного мяча с места (м)	10	8	14	10	16	12

Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение учащимися следующих знаний, умений, навыков:

Учащиеся будут знать / понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Учащиеся по данной программе смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Образовательные и учебные форматы

В процессе реализации программы, организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- итоговая аттестация.

Методы работы:

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у учащихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, педагог должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой

целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Методические рекомендации

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль уровня нагрузки на занятиях

Проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав учащихся;
- лыжные ботинки на весь состав учащихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 15 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;

- мячи футбольные – 5 шт.;

- скакалки - 15 шт.;

- секундомер – 1 шт.;

- рулетка – 1 шт.;

- аптечка – 1 шт.

Информационно-методические материалы

- Картотека упражнений по ОФП;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов;
- Правила соревнований.
- Рекомендации по организации занятия;
- Инструкции по охране труда;
- Рекомендации по выполнению упражнений промежуточной и итоговой аттестации.

Список литературы

для педагога

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. [Текст] – М.: Издательский центр «Академия», 2015 г.
2. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. [Текст] – 2019 г.
3. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. [Текст] – М.,2016
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. [Текст] – М., 2017 г.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. [Текст] – М.: Физическая культура, 2015 г.
6. Квашук П.В. и др. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ [Текст] – М.: 2015

интернет – ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации- <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России- <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.olympic.org/>
4. Федерация лыжных гонок Росси - <http://www.flgr.ru>
5. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>