

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия «Атяшевская
детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ»
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ ДО «Атяшевская
ДЮСШ»
_____ Д.В.Федотов
«30» августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Девяткин Николай Петрович,
тренер-преподаватель по лыжным
гонкам

рп. Атяшево, 2023 г.

Структура программы

1.Пояснительная записка программы	3
2.Цели и задачи программы	6
3.Учебно-тематический план программы	7
4.Содержание программы	8
5.Календарный учебный график программы	17
6.Календарно-тематическое планирование программы	18
7.Планируемые результаты освоение образовательной программы	22
8.Оценочные материалы программы	23
9. Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	27
10. Методическое обеспечение программы	28
11.Материально - техническое обеспечение программы	29
12.Список использованной литературы	30

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 занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Лыжным гонкам» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приложением к письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г. № 09-32-42 по разработке дополнительных общеразвивающих разноуровневых программ»;
- Приказом Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа рассчитана для работы с детьми в группе начальной подготовки

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

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

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

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» ориентирована на работу с детьми 8 - 18 лет. Программа

предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных лыжников, количество часов за 8 лет, 4 680 часов.

Отдельной части программы:

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

Модуль шестого года обучения 624 часа в год;

Модуль седьмого года обучения 728 часа в год;

Модуль восьмого года обучения 832 часа в год.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора «Атяшевской ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана.

Учебный план рассчитан на 52 недели.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	6	15	6	312	Выполнение ОФП
Стартовый уровень					
Первый год обучения	6-9	15-20	6	312	Требования программы (приемные)
Второй год обучения	10-11	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
Третий год обучения	11-12	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
Основной уровень					

Четвертый год обучения	12-13	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Пятый год обучения	13-14	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Шестой год обучения	14-15	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Совершенный уровень					
Седьмой год обучения	15-16	15-20	14	728	Требования программы (переводные)
Восьмой год обучения	16-18	15-20	16	832	Требования программы (выпускные)

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий ДЮОЦ на учебный год.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) 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 подкрепляются 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.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

Развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала; - соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

Воспитательные:

- воспитание интереса к хоккею с шайбой;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности.
- профилактика правонарушений и вредных привычек.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения с учётом возраста занимающихся и их физической подготовленности.

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

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по виду спорта "Лыжные гонки"

Стартовый уровень группы первого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	5	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
2	Практика Общая физическая подготовка	92	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8
3	Специальная физическая подготовка	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	102	7	8	8	9	8	8	10	9	8	8	10	9
5	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Учебные и тренировочные игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные игры и соревнования	20	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Стартовый уровень групп второго, третьего года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	Практика Общая физическая подготовка	118	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	65	5	6	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6
4	Техническая подготовка	150	11	13	12	13	13	13	13	12	12	12	13	13
5	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Учебные и тренировочные игры	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	Контрольные игры и соревнования	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		

Итого часов:	468	38	40	38	39	38	38	40	39	40	39	40	39
--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Базовый уровень групп четвертого, пятого, шестого годов обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	Практика Общая физическая подготовка	134	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
3	Специальная физическая подготовка	114	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	10	10
4	Техническая подготовка	152	13	13	12	13	11	11	13	13	13	13	14	13
5	Тактическая подготовка	66	5	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6
6	Учебные и тренировочные игры	70	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	7	6
7	Контрольные игры и соревнования	40	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2	
Итого часов:		624	51	54	51	54	48	48	54	51	54	51	54	54

Продвинутый уровень группы седьмого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	Практика Общая физическая подготовка	142	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12
3	Специальная физическая подготовка	128	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	11	11
4	Техническая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15
5	Тактическая подготовка	76	6	7	7	6	6	6	6	7	6	6	7	6
6	Учебные и тренировочные игры	90	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	7
7	Контрольные игры и соревнования	60	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	4	6
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		

9	Инструкторская и судейская практика	10		2		2			2			2	2
Итого часов:		728	61	61	61	62	58	56	62	61	62	61	62

Продвинутый уровень группы восьмого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	30	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	Практика Общая физическая подготовка	172	13	15	15	15	15	14	15	15	13	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	158	13	13	13	13	13	13	12	13	13	14	14	14
4	Техническая подготовка	202	16	17	17	17	16	18	18	18	16	17	16	16
5	Тактическая подготовка	90	7	8	8	8	7	7	8	8	8	7	7	7
6	Учебные и тренировочн. игры	90	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	7	7
7	Контрольные игры и соревнования	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Сдача контрольных нормативов	10	4								4	2		
9	Инструкторская и судейская практика	10		2		2			2				2	2
Итого часов:		832	68	70	69	71	66	67	72	71	70	70	69	69

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **(для групп 1-2-3 годов обучения)**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания.

Содержание занятий

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок 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.

Тема 3. Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль 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. Знание медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 5. Основные средства восстановления. Восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма. Методы повышения работоспособности и анализ средств восстановления, применяемых в спорте. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки лыжников-гонщиков и их влияние на организм.

Тема 6. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Подведение итогов. Учащиеся должны овладеть знаниями в области теории по лыжным гонкам, многое знать о гигиене спортсмена, инвентаре, одежде и обуви, владеть общими закономерностями спортивной тренировки, повысить теоретический уровень.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Цель - развить у обучающихся такие физические качества как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.

Содержание занятий

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подведение итогов. Освоение и овладение учащимися двигательных навыков и умений, необходимых им в жизни и в спортивной деятельности

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка

Цель. Обучить спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Содержание занятий.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Подведение итогов. Юные спортсмены на занятиях должны усвоить технику системы движений и довести их до совершенства.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Цель. Освоение учащимися элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований

Содержание занятий.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годовом цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Подведение итогов. Учащиеся должны уметь быть в роли инструктора, помощника тренера в организации, проводить занятия и соревнования в качестве судей.

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Раздел 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся с целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы)

Раздел 7. Медицинское обследование

Цель. Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Содержание занятий.

Врачебный контроль лыжников состоит из диспансеризации в районной поликлинике (один раз в год) и медицинского осмотра медицинской сестрой школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

Подведение итогов. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятия лыжными гонками осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

для групп 4-5-6 годов обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания.

Содержание занятий

Тема 1. 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Подведение итогов. Учащиеся должны овладеть знаниями в области теории по лыжным гонкам, многое знать о гигиене спортсмена, инвентаре, одежде и обуви, владеть общими закономерностями спортивной тренировки, повысить теоретический уровень.

Раздел 2.Общая физическая подготовка.

Цель - развить у обучающихся такие физические качества как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.

Содержание занятий

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Подведение итогов. Освоение и овладение учащимися двигательных навыков и умений, необходимых им в жизни и в спортивной деятельности

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка.

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Цель. Обучить спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Содержание занятий.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Подведение итогов. Юные спортсмены на занятиях должны усвоить технику системы движений и довести их до совершенства.

Раздел 5. Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения поданной программе. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся с целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

Цель. Освоение учащимися элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований

Содержание занятий.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Подведение итогов. Учащиеся должны уметь быть в роли инструктора, помощника тренера в организации, проводить занятия и соревнования в качестве судей.

Раздел 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся с целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы)

Раздел 7. Медицинское обследование

Цель. Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Содержание занятий.

Врачебный контроль лыжников состоит из диспансеризации в районной поликлинике (один раз в год) и медицинского осмотра медицинской сестрой школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

Подведение итогов. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятия лыжными гонками осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

для групп 7,8 годов обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания.

Содержание занятий

Тема 1. 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Подведение итогов. Учащиеся должны овладеть знаниями в области теории по лыжным гонкам, многое знать о гигиене спортсмена, инвентаре, одежде и обуви, владеть общими закономерностями спортивной тренировки, повысить теоретический уровень.

Раздел 2.Общая физическая подготовка.

Цель - развить у обучающихся такие физические качества как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.

Содержание занятий

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.

Подведение итогов. Освоение и овладение учащимися двигательных навыков и умений, необходимых им в жизни и в спортивной деятельности

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий

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.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Цель. Обучить спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Содержание занятий.

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.).

Подведение итогов. Юные спортсмены на занятиях должны усвоить технику системы движений и довести их до совершенства.

Раздел 5. Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения поданной программе. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся с целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

Цель. Освоение учащимися элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований

Содержание занятий.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годовом цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Подведение итогов. Учащиеся должны уметь быть в роли инструктора, помощника тренера в организации, проводить занятия и соревнования в качестве судей.

Раздел 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся с целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы)

Раздел 7. Медицинское обследование

Цель. Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Содержание занятий.

Врачебный контроль лыжников состоит из диспансеризации в районной поликлинике (один раз в год) и медицинского осмотра медицинской сестрой школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

Подведение итогов. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятия лыжными гонками осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- количество учебных недель – 52;
- продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2022 г. по 5 ноября 2022 г.;
- зимние с 01 января 2024 г. по 07 января 2024 г.;
- весенние с 25 марта 2024 г. по 31 марта 2024 г.;
- летние с 26 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.
- дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. По 31.05.2024 г

6. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

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; – оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Смогут решать 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.

Формы подведения итогов реализации программы - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; - участие в спортивных праздниках - участие в соревнованиях: по лыжным гонкам, школьного, районного и краевого уровней.

7. Оценочные материалы

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы. Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач.

Для групп начальной подготовки 1 года обучения нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности). - Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок. - Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, республиканских, зональных и финальных).

- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

- Вхождение в сборные команды: района, республики по культивируемым видам спорта. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся. Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода обучающихся на следующий год обучения дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта. Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Время
Бег 30 м	5,8
Бег 60 м	12,0 1
Прыжок в длину с места	130
Метание теннисного мяча	18

Контрольные нормативы по ОФП (девушки)

Название упражнений	Время
Бег 30 м	6,0

Бег 60 м	12,9
Прыжок в длину с места	120
Метание теннисного мяча	14

Формами подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

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

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 6-ти минутный, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Методическое обеспечение программы

Основными **формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Формы занятий: беседа, просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов, самостоятельное чтение специальной литературы, практические занятия.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества. Тренеру приходится использовать ряд методов, чередуя их в каждом конкретном случае в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

Методы:

- словесный метод
- наглядный метод
- практический метод

Приёмы:

- прием передачи информации;
- прием показа способов действия;
- познавательные приемы;
- тренировочные приемы;
- игровые приемы;
- вербальные приемы.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);
- лично-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);
- технологии коллективной творческой деятельности (предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию);
- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения - педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

9.Методическое обеспечение программы

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература.

Дидактические материалы:

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журналы
- научно-популярная литература;
- оборудование и инвентарь;
- оборудование для тестирования
- видеоматериалы мастер-классов по лыжным гонкам

10. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;
- 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 обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал-10комплектов 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.;
- аптечка – 1 шт.

11. Список использованной литературы

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
2. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М., 2003 г.
3. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.: 1999 г.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001 г. 5. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
6. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.: 1999 г. 7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2002 г.
8. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996 г.
9. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001 г.
10. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999 г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org/> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

