

**Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете

Протокол № 5

от 10 июля 2023г.

Утверждено

Приказ №10 от 10 июля 2023г

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Н.А. Гребенщикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
«Лыжня зовёт»
Физкультурно-спортивной направленности
Стартовый уровень**

Возраст занимающихся: с 7-12 лет.

Срок реализации 1 год

Разработчики:
Зам. директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 7 |
| 1.3. Содержание программы | 8 |
| 1.4. Планируемые результаты | 21 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

| | |
|--|----|
| 2.1. Организационно – педагогические условий | 21 |
| 2.2. Форма аттестации. | 23 |
| 2.3. Оценочные материалы | 23 |
| 2.4. Условия реализации программы | 26 |
| 3. Список литературы | 29 |
| 4. Приложения | 31 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам «Лыжня зовет» (далее - программа) — **физкультурно-спортивная**.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Нормативно-правовые документы учреждения:

- Устав МБУ ДО ДЮСШ

- Правила внутреннего трудового распорядка;

- Положение о режиме занятий учащихся;

- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

- Инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Лыжня зовет» разработана на основании программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение» 1986г., программы, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, 2005 г. Данная программа составлена с учётом материально-технической базы, опыта ведущих тренеров-преподавателей, в соответствии с организационно-педагогическими условиями проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планом и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

Программа даёт возможность оказать положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму:

сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. Помимо общей физической подготовке проходит обучение технике способов передвижения на лыжах. В реализации программы принимают участие школьники возрасте 7-12 лет.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления

1.1. 1. Актуальность программы:

- в условиях свертывания лыжной подготовки в общеобразовательных школах сохранение и усиление интереса детей к занятиям лыжным спортом;
- компенсация отсутствия лыжной подготовки в школах;
- привлечение максимально возможного числа учащихся школ к занятиям лыжным спортом во внеурочное время и на основе этих занятий обеспечение их гармоничного развития физического и духовного здоровья;
- запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления.

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 спортом, лыжным спортом, в частности, 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 обучающихся 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.

1.1.2. Уровень -стартовый (ознакомительный)

1.1.3. Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.1.4. Форма обучения – очная.

1.1.5. Объем и срок обучения. Программа рассчитана на 1 год, 39 учебных недель с сентября по май включительно. За год обучения объем учебных 78 часов .

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

1.1.6. Режим обучения – два занятия в неделю по два академических часа.(1 час- 40 минут).

1.1.7. Педагогическая целесообразность программы «Лыжня зовёт» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Программа помогает выявить и поддержать талантливых детей. Задачи программы согласуются с приоритетными направлениями работы, заявленными в Национальной образовательной инициативе «Успех каждого ребёнка». После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

1.1.8. Учебная дисциплина: лыжные гонки.

1.1.9. Место проведения занятий: спортивный зал на базе общеобразовательной школы № 8, лыжная трасса по ул. Циолковского.

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа

направленность: физкультурно-спортивная

вид: адаптированная

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и лыжном спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта – лыжные гонки.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах

Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

| № | Содержание занятий | Спортивно-оздоровительный этап |
|----|--------------------------------------|---|
| | | 7-12 лет |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 21 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 17 |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов | 6 |
| 6. | Соревнования | Согласно календарному плану спортивных мероприятий. |
| 7. | Кол-во занятий | 39 |
| 8. | Кол-во часов | 78 |

План составлен с расчетом 39 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. **Вводное занятие.** История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. **Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.** Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. **Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.** Лыжные мази, парафин.

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

4. **Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. **Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

6. **Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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.

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.

2. Техническая подготовка.

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 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.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом»

Приложение № 1.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

| № пп | Признак | Небольшое утомление | Значительное Утомление (острое) | Резкое переутомление (острое 2 степени) |
|------|--------------|--|--------------------------------------|--|
| 1 | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2 | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей |
| 3 | Дыхание | Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме | Учащенное: 38-46 в мин. на равнине | Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное |
| 4 | Движение | Бодрое | Неуверенный шаг, отставание на марше | Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения |
| 5 | Общий вид | Обычный | Нарушение осанки, апатия | Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки |

| | | | | |
|---|--------------|---------------|--------------------------------|---|
| 6 | Внимание | Хорошее | Неточность в выполнении команд | Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос |
| 7 | Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость | Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота |
| 8 | Пульс | 110-150 | 160-180 | 180-200 более |

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть:

- участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 -2 км, в годичном цикле;

Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Практическая часть: вручение листов индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений обучающихся по итогам учебного года.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и

целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими' важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения.

Они многопланово связаны между собой.

В центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования.

Следующий метод - *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Силы личного примера тренера определяется тем,

насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема занятия | Содержание занятий | кол-во часов | месяц |
|---|---|---|--------------|----------|
| | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий. ОФП. Футбол. | Беседа: «Техника безопасности во время занятий на площадке и в спортивном зале». Бег до 5 минут. Имитационные упражнения юного лыжника. Двусторонняя игра в футбол. | 2 | сентябрь |
| 2 | Теория Гигиена лыжника . Самоконтроль ОФП. Бег 30м. Игры. | Бег до 6 минут. ОФП. Имитационные упражнения юного лыжника. Двусторонняя игра в футбол. | 2 | сентябрь |
| 3 | ОФП. Игры. | Бег до 6 минут. ОФП. Имитационные упражнения юного лыжника. Подвижные игры: «Салки», «Мяч соседу». | 2 | сентябрь |
| 4 | Тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м. Тест: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | Бег до 6 минут. ОФП. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м на результат. Имитационные упражнения. Пионербол. | 2 | сентябрь |
| 5 | ОФП. Перестрелка. | Бег до 6 минут. ОФП. Кросс 500м(д), 800м (м) Имитационные упражнения юного лыжника. Двусторонняя игра в пионербол, перестрелку. | 2 | сентябрь |
| 6 | « Хранение лыжного инвентаря. Лыжные мази и парафины. Смазка лыж». Тест кроссовая подготовка. Шаговая имитация. | Беседа « Хранение лыжного инвентаря. Лыжные мази и парафины. Смазка лыж». Бег до 3 минут .Тест кроссовая подготовка Имитационные упражнения юного лыжника. Эстафеты с лазанием . Двусторонняя игра в пионербол, перестрелку | 2 | октябрь |
| 7 | ОФП. Шаговая имитация | 1. Бег до 8 минут. 2. Шаговая имитация. «Передал – беги». 3. Подвижная игра: «Мяч капитану», пионербол. | 2 | октябрь |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 8 | ОФП. Круговая тренировка. Шаговая имитация на результат. | Бег до 8 минут. ОФП. Шаговая имитация на результат. Круговая тренировка на 5-6 станциях. Эстафеты с разными заданиями. | 2 | октябрь |
| 9 | Имитация. Линейные эстафеты. Пионербол. | Бег до 8 минут. ОФП. Шаговая имитация на результат. Имитационные упражнения юного лыжника. Линейные эстафеты с разными заданиями. | 2 | октябрь |
| 10 | Имитационные упражнения юного лыжника Тест: Поднимание туловища на результат за 1 минуту. | Бег до 3 минут. ОФП.Поднимание туловища на результат за 1 минуту. Имитационные упражнения юного лыжника(прыжковая и шаговая) Эстафеты с лазанием. Пионербол, перестрелка. | 2 | ноябрь |
| 11 | Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения с лыжами. | Беседа: «Техника безопасности во время занятий на улице». Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. Основные команды, переноска лыж, строевые упражнения. Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. | 2 | ноябрь |
| 12 | Способы передвижения на лыжах. | Скользящий шаг без палок. Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. | 2 | ноябрь |
| 13 | «Правила, организация и проведение соревнований». Скользящий шаг на лыжах без палок с палками | Теория «Правила, организация и проведение соревнований». Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. | 2 | ноябрь |
| 14 | Упражнения школы лыжника, имитация. | Упражнения школы лыжника на месте. Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. | 2 | декабрь |
| 15 | «Правила, организация и проведение соревнований». Ходьба на лыжах по лыжной трассе. | Теория «Правила, организация и проведение соревнований». Ходьба на лыжах разными способами передвижения. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 2 | декабрь |
| 16 | Ходьба на лыжах по лыжной трассе. | Ходьба на лыжах разными способами передвижения. Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью. Равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью продолж. 1-1,5 часа, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания». | 2 | декабрь |
| 17 | Ходьба на лыжах по лыжной трассе. | Ходьба на лыжах разными способами передвижения. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. | 2 | декабрь |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| | | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | | |
| 18 | Ходьба на лыжах по лыжной трассе. | Ходьба на лыжах разными способами передвижения. Равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью продолж. 1-1,5 часа, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 2 | декабрь |
| 19 | Подъем ступающим шагом | Подъем ступающим шагом. Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 2 | январь |
| 20 | Подъем ступающим шагом. Подъем «лесенкой». | Подъем ступающим шагом. Подъем «лесенкой». Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 2 | январь |
| 21 | Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». | Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью продолж. 1-1,5 часа, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 2 | январь |
| 22 | Подъем «елочкой». | Подъем «елочкой». Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью. Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 2 | январь |
| 23 | Подъем «елочкой». Прямой спуск. | Подъем «елочкой». Прямой спуск. Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью. Равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью продолж. 1-1,5 часа, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания». Подвижные игры и эстафеты на лыжах | 2 | февраль |
| 24 | Прямой спуск. | Прямой спуск. Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью. Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Подвижные игры и эстафеты на лыжах | 2 | февраль |
| 25 | Прямой спуск на результат Подъем «елочкой» на результат. | Прямой спуск. Подъем «елочкой». Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Подвижные игры и эстафеты на лыжах | 2 | февраль |
| 26 | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м Подвижные игры и эстафеты на лыжах | 2 | март |
| 27 | Попеременный двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м. Равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью продолж. 1-1,5 | 2 | март |

| | | | | |
|----|--|---|---|--------|
| | | <p>часа, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания».</p> <p>Подвижные игры и эстафеты на лыжах</p> | | |
| 28 | Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1км. | <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Повторить попеременный двухшажный ход</p> <p>Торможение «плугом». Подъем «елочкой».</p> <p>Прохождение отрезков 100-150 м с максимальной интенсивностью.</p> <p>Равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью продолж. 1-1,5 часа, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания». Лыжные гонки на 1км.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты на лыжах</p> | 2 | март |
| 29 | Одновременный двухшажный ход Лыжные гонки - 1км на результат | <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Торможение «плугом». Подъем «елочкой».</p> <p>Лыжные гонки на 1км.</p> <p>Ходьба ступающим и скользящим шагом по учебному кругу 3*500м.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты на лыжах</p> | 2 | март |
| 30 | Техника безопасности во время занятий. ОФП. Футбол. | <p>Беседа: «Техника безопасности во время занятий в зале и на спортивной площадке».</p> <p>Бег до 5 минут.</p> <p>ОФП. Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Имитационные упражнения юного лыжника.</p> <p>Подвижные игры: «Через кочки и пенечки», «Охотники и утки».</p> <p>Двусторонняя игра в футбол.</p> | 2 | март |
| 31 | Тест: челночный бег 3*10м. Тест: подтягивание в висе лежа. | <p>Бег до 5 минут.</p> <p>ОФП.</p> <p>Челночный бег 3*10м на результат.</p> <p>Тест: подтягивание в висе лежа.</p> <p>Подвижные игры: «Третий лишний», «Не давай мяч водящему». «Быстро по местам», «Вызов номеров».</p> | 2 | апрель |
| 32 | Тест: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тест: бег 30м на время. | <p>Бег до 8 минут.</p> <p>ОФП.</p> <p>Бег 30м на результат.</p> <p>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на результат.</p> <p>Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».</p> | 2 | апрель |
| 33 | Тест: метание мяча с места. Поднимание туловища за 1 минуту. Кросс 500м, 800м. | <p>Бег до 8 минут.</p> <p>ОФП.</p> <p>Метание мяча с места на результат.</p> <p>Поднимание туловища за 1 минуту</p> <p>Кросс 500м, 800м.</p> <p>Линейные эстафеты. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».</p> | 2 | апрель |
| 34 | ОФП. Круговая тренировка. Имитация. Эстафеты. | <p>Бег до 8 минут.</p> <p>ОФП.</p> <p>Шаговая имитация.</p> <p>Круговая тренировка на 5-6 станциях.</p> <p>Эстафеты с разными заданиями.</p> | 2 | апрель |
| 35 | ОФП. Круговая тренировка. Шаговая имитация | <p>Бег до 8 минут.</p> <p>ОФП.</p> <p>Шаговая имитация на результат.</p> <p>Круговая тренировка на 5-6 станциях.</p> | 2 | май |
| 36 | ОФП. Круговая | Бег до 8 минут. | 2 | май |

| | | | | |
|----|---|--|-----------|-----------|
| | тренировка. | ОФП. Шаговая имитация. Имитационные упражнения юного лыжника. Круговая тренировка на 5-6 станциях. Двусторонняя игра в футбол. | | |
| 37 | ОФП. Имитационные упражнения юного лыжника | Бег до 6 минут. ОФП. Имитационные упражнения юного лыжника. Двусторонняя игра в футбол | 2 | май |
| 38 | ОФП. Имитационные упражнения юного лыжника | Бег до 6 минут. ОФП. Имитационные упражнения юного лыжника. Двусторонняя игра в футбол. | 2 | Май |
| 39 | | Повторение изученного материала | | |
| | | Итого занятий - 39 | 78 | 78 |

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы, учащиеся должны:

знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Набор. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям лыжным спортом;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом.

Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей.

Длительность учебного года 39 недель.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю 2 часа, периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, (1 занятие – 40 минут).

Учебный год начинается 01 сентября

Объём программы за год – 78 часов,

Наполняемость группы: от 15 до 20 человек.

Состав группы – постоянный

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

| Этап подготовки | Год Обуч. | Мин. возраст для зачисления | Мини м. числ о обуч-ся в группе | Макси м. числ о об-ся в группе | Макси м. режим учебны х часов в неделю | Годова я нагрузка (часов) | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------|--|
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 7 | 15 | 20 | 2 | 78 | Контрольные нормативы по ОФП |

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Формы аттестации.

2.2.1. Педагогический контроль

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

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (февраль-март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

См таблицу № 1 стр 21.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

2.2.2. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных);
- участие в спортивных праздниках, акциях.

2.3. Оценочные материалы

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 1

Таблица № 1

«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ)

| № | Контрольные упражнения | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | |
|-----------|------------------------|-------|------------------|------------|-------------|
| | | | 9 | 10-11 | 12 |
| 1. 1.1 | Бег 30 м.(сек.) | 5 | 5,9 и мен. | 5,3 и мен. | 5,0 и мен. |
| | | 4 | 5,8-6,5 | 5,4-5,9 | 5,1-5,4 |
| | | 3 | 6,4-7,1 | 5,8-6,3 | 5,5-5,8 |
| | | 2 | 7,2-7,9 | 6,4-6,9 | 5,9-6,3 |
| | | 1 | 8,0 и бол. | 7,0 и бол. | 6,4 и бол. |
| 1.2 | Бег 60 м.(сек.) | 5 | | | 9,4 и мен. |
| | | 4 | | | 9,5-10,2 |
| | | 3 | | | 10,3-11,1 |
| | | 2 | | | 11,2-11,9 |
| | | 1 | | | 12,0 и бол. |

| | | | | | |
|----------|--|---|--------------|--------------|--------------|
| 2 | Челночный бег 3X10м. (сек) | 5 | 9,1 и мен | 8,4 и мен | 7,7 и мен |
| | | 4 | 9,2-9,8 | 8,5-9,2 | 7,8-8,5 |
| | | 3 | 9,9-10,5 | 9,3-9,7 | 8,6-9,2 |
| | | 2 | 10,4-10,7 | 9,8-10,1 | 9,3-9,9 |
| | | 1 | 10,8 и бол. | 10,2 и бол. | 10,0 и бол |
| 3 | Прыжок в длину с места, (см) | 5 | 142 и больше | 162 и больше | 183 и больше |
| | | 4 | 141-122 | 161-142 | 182-162 |
| | | 3 | 121-108 | 141-128 | 163-147 |
| | | 2 | 107-94 | 127-117 | 146-126 |
| | | 1 | 93 и мен. | 116 и мен. | 125 и мен. |
| 4 4.1 | Бег 1000м(мин,сек.) | 5 | 5.12 и мен | 4.42 и мен | |
| | | 4 | 5.13-6.30 | 4.43-5.41 | |
| | | 3 | 6.31-7,21 | 5.42.-6.20 | |
| | | 2 | 7,22-8,12 | 6.21-6.30 | |
| | | 1 | 8,13 и бол | 6.31 и бол | |
| 4.2 | Бег 1500м(мин,сек.) | 5 | | | 6,40 и мен |
| | | 4 | | | 6,41-7,55 |
| | | 3 | | | 7,56.-8.30 |
| | | 2 | | | 8,31-8.56 |
| | | 1 | | | 8,57 и бол |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 5 | 7 и бол. | 8 и бол. | 9 и бол. |
| | | 4 | 3 | 7-4 | 8-5 |
| | | 3 | 2-1 | 3 | 3 |
| | | 2 | 0 | 2 | 2 |
| | | 1 | -1 | 1 | 1 |
| 6 6.1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5 | 5 и бол. | 6 и бол. | 8 и бол. |
| | | 4 | 4 | 5 | 7-5 |
| | | 3 | 3 | 4 | 4-3 |
| | | 2 | 2 | 3 | 2 |
| | | 1 | 1 | 2-1 | 1 |
| 6.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 18 и больше | 22 и больше | 29 и больше |
| | | 4 | 17-11 | 21-13 | 28-18 |
| | | 3 | 10-5 | 12-10 | 17-12 |
| | | 2 | 4-3 | 9-7 | 11-8 |
| | | 1 | 2-1 | 6-1 | 7-1 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек | 5 | 37 и бол | 43 и бол. | 47 и бол. |
| | | 4 | 36-25. | 42-33 | 46-37 |
| | | 3 | 24-20 | 32-26 | 36-31 |
| | | 2 | 19-16 | 25-20 | 30-25 |
| | | 1 | 15 и мен. | 19 и мен. | 24 и мен. |

(ДЕВУШКИ)

| № | Контрольные упражнения | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | |
|----------|------------------------|-------|------------------|------------|------------|
| | | | 9 | 10-11 | 12 |
| 1 1.1 | Бег 30 м.(сек.) | 5 | 6,1 и мен. | 5,5 и мен. | 5,2 и мен. |
| | | 4 | 6,2-6,6 | 5,6-6,1 | 5,3-5,7 |
| | | 3 | 6,7-7,3 | 6,2-6,5 | 5,8-6,1 |
| | | 2 | 7,4-8,3 | 6,6-7,0 | 6,2-6,5 |
| | | 1 | 8,4 и бол. | 7,1 и бол. | 6,6 и бол. |
| 1.2 | Бег 60 м.(сек.) | 5 | | | 9,9 и мен. |
| | | 4 | | | 10,0-10,7 |

| | | | | | |
|----------|---|-----------------------|--|--|--|
| | | 3 2 1 | | | 10,8-11,5 11,6-12,3 12,4 и бол. |
| 2 | Челночный бег 3X10м. (сек) | 5 4 3 2 1 | 9,4 и мен 9,5-10,2 10,3-10,8 10,9-11,2 11,3 и бол. | 8,6 и мен 8,7-9,4 9,5-10,1 10,2-10,7 10,8 и бол. | 8,0 и мен 8,1-8,9 9,0-9,6 9,7-10,2 10,3 и бол |
| 3 | Прыжок в длину с места, (см) | 5 4 3 2 1 | 137 и больше 136-117 116-103 102-90 89 и мен. | 152 и больше 151-132 131-118 177-107 106 и мен. | 167 и больше 168-147 146-132 131-136 137 и мен. |
| 4 4.1 | Бег 1000м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | 5.55 и мен 5.56-6.55 6.56-7.45 7.46-8.40 8,.41 и бол | 5,03 и мен 5,04-6,12 6,13.-6.40 6.41-7.06 7,07 и бол | |
| 4.2 | Бег 1500м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | | 7,03 и мен 7,04-8,15 8,16.-9,10 9,11-9,18 9,19 и бол |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 5 4 3 2 1 | 9 и бол. 8-5 4-3 2 1 | 11 и бол. 10-5 3 2 1 | 13 и бол. 12-6 5-4 3 2 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 4 3 2 1 | 12 и больше 11-7 6-4 3-2 1 | 13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2 | 15и больше 14-9 8-6 5 4 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек | 5 4 3 2 1 | 32 и бол 31-22. 21-17 16-13 12 и мен. | 37 и бол. 36-28 27-23 22-18 17и мен. | 41 и бол. 40-31 30-27 26-23 22 и мен. |

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(ДЕВУШКИ)**

| №п/п | Контрольные упражнения по СФП | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | |
|---|-------------------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|
| | | | 8-10 | 11 | 12 |
| 1 | Десятерной прыжок вшаге | 5 4 3 | 14 13 12 | 15 14 13 | 16 15 14 |
| Контрольные упражнения по технической подготовке | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|-------------|---|--|--|
| 2 | Ходьба на лыжах (м) | 5 4 3 | 1300 900 500 | | |
| 3 | Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный | 5 4 3 | | 8.18 и мен. 8.19-10.05 10.06-12.45 | 7.19 и мен. 7.20-8.10 8.11-10.15 |
| 4 | Техника лыжных ходов: Скользкий Попеременный подъём ёлочкой | 5 4 3 | <i>Показ правильного выполнения, на(5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i> | | |

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (юноши)

| №п/п | Контрольные упражнения по СФП | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | |
|---|---|-------------|---|---|---------------------------------------|
| | | | 8-10 | 11 | 12 |
| 1 | Десятерной прыжок вшаге | 5 4 3 | 14 13 12 | 15 14 13 | 16 15 14 |
| Контрольные упражнения по технической подготовке | | | | | |
| 2 | Ходьба на лыжах (м) | 5 4 3 | 1400 1000 600 | | |
| 3 | Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный | 5 4 3 | | 7.55 и мен. 7.56-9.20 7.30- 11.25 | 6.55 и мен. 6.56-7.35 7.36-8.25 |
| 4 | Техника лыжных ходов: Скользкий Попеременный подъём ёлочкой | 5 4 3 | <i>Показ правильного выполнения, на(5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i> | | |

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Учебно-методическое обеспечение.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

используется методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ тренеров-преподавателей

или обучающимся, работа по

образцу, показ видеоматериалов.

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2.4.2. Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

ПЕРЕЧЕНЬ средств обучения и воспитания для создания новых мест по лыжным гонкам

| | Наименование оборудования | Ед. измерения | Кол-во | 20 |
|---|--|-------------------|----------------|----|
| 1 | Весы медицинские | шт. | 2 | |
| 2 | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 | |
| 3 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 5 | |
| 4 | Доска информационная | шт. | 1 | |
| 5 | Измеритель скорости ветра | шт. | 1 | |
| 6 | Крепления лыжные | пар | 20 | |
| 7 | Лыжероллеры с креплениями | пар | 20 | |
| 8 | Лыжи гоночные: - Коньковые лыжи (150см) - Классические (170см) | пар пар пар | 20 10 10 | |
| 9 | Мат гимнастический | шт. | 5 | |

| | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------|--|
| 10 | Мяч футбольный | шт. | 2 | |
| 11 | Набивные мячи (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 | |
| 12 | Палка гимнастическая | шт. | 10 | |
| 13 | Палки для лыжных гонок: -120 см -130 см | пар пар пар | 20 10 10 | |
| 14 | Рулетка металлическая (50 м) | шт. | 1 | |
| 15 | Секундомер | шт. | 4 | |
| 16 | Скакалка гимнастическая | шт. | 20 | |
| 17 | Скамейка гимнастическая | шт. | 4 | |
| 18 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | шт. | 1 | |
| 19 | Стенка гимнастическая | шт. | 4 | |
| 20 | Станок для подготовки лыж | шт. | 2 | |
| 21 | Термометр наружный | шт. | 4 | |
| 22 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 | |
| 23 | Электромегафон | шт. | 1 | |
| 24 | Эспандер лыжника | шт. | 20 | |
| 25 | Ботинки лыжные: -34 размер - 35 размер -36 размер | пар пар пар пар | 20 10 5 5 | |
| 26 | Нагрудные номера | шт. | 20 | |
| 27 | Очки солнцезащитные | шт. | 20 | |
| 28 | Чехол для лыж | шт. | 20 | |
| 29 | тренажёр «Ветерок» 101009 для силовой подготовки в межсезонье | шт | 2 | |
| 30 | Лыжная смазка: парафины-тёплые 0 до -3градусов и средние от -7 до -12 градусов | шт. | 20 | |
| 31 | наконечники на палочки для лыжероллеров | шт | 20 | |
| 32 | баннеры «Старт», «Финиш» | шт. | 2 | |
| 33 | для разметки трассы – сетка и ограждение «Выборд» | шт. | 2 | |

2.4.3. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.4.4. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

2.3.5. Календарный учебный план график.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончаний занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год | Сентябрь | май | 39 | 39 | 78 | 1 раз в неделю по 2 часа |

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ

3. Список литературы

Основная литература

1. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2005. 72 с.

Дополнительная литература

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт Москва : Флинта, Наука, 2004.319с

2. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках: метод. разработ. для слушателей фак. повышения квалификации и студентов специализации ГЦОЛИФКа. Москва : ГЦОЛИФК, 1991. 37с

3. Аграновский М. А., Донской Д. Д., Гросс Х. Х. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 368 с.

4. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации» 17-20 мая 2011 г. Смоленск / под ред. В.В. Ермакова, Л.Ф. Кобзевой, А.В. Гурского. Смоленск: СГАФКСТ, 2011. 295 с.

5. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие . Смоленск: СГИФК, 2000. 120с.

6. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения /

В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002. 382с

7. Дорохов Р.Н. Губа В.П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена : учебное пособие. Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры 1995. 96 с
8. Дети, спорт, здоровье (Выпуск 12): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова . Смоленск: СГАФКСТ, 2016. 205 с.
9. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт : учебное пособие. Смоленск : СГАФКСТ, 2016. 151 с
- 10.Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100.62 "Физическая культура" и специальности 032101.65 "Физическая культура и спорт». Смоленск: СГАФКСТ, 2009. 122с.
11. Кузьменко Ю.Д. Формирование ценностных ориентаций юных спортсменов : автореферат дис. кандидата педагогических наук : 13.00.01. Якутск: 2000. 19с

Приложение № 1

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. *Цель отталкивания палками:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *при выносе рук и палок вперёд.*
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
 - а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперёд происходит:
 - а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками:*
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
 - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
 - а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания.*
 - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) составляют прямую с руками.
 - 6.2. Удержание палок: а) положение палок контролируется большим и указательными пальцами; б) палки зажаты в кулак.
 - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
 - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди

другого.

3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Бег 30м. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег на 1 км. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, за которое преодолевает испытуемый в течение бега на 1 км.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

7.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате , руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги

согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (Лыжные гонки)

1.Десятерной прыжок в шаге

При выполнении данного элемента упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Положение туловища сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта. Приземление на две ноги.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Девушки (7-12 лет):

- 1.Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный
- 2.Техника лыжных ходов: Скользящий. Попеременный подъём ёлочкой

Юноши (7-12 лет):

- 1.Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный
- 2.Техника лыжных ходов: Скользящий. Попеременный подъём ёлочкой.