

Слободо- Туринский муниципальный отдел управлением образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 4 от 12.04.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г. Захарова
приказ № 36-д от 12.04.2022



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:
Потапова Светлана Михайловна,
тренер-преподаватель

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
Направленность	физкультурно - спортивная
Сведения об авторе, педагоге	
1. ФИО	Потапова Светлана Михайловна
2. Год рождения	1971
3. Образование	среднее профессиональное
4. Должность	Тренер- преподаватель
5. Квалификационная категория	Первая
6. Контактные данные	smp_dussh@mail.ru
IV Сведения о программе	
1. Нормативная база.	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); - 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» (далее – СанПиН); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) с изменениями от 03.09.2020 № 533; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»
2. Объем и срок освоения	1 год, 72 часа
3. Возраст обучающихся	8- 9 лет
4. Вид программы	традиционная

5.Уровень программы	Стартовый
6.Тип программы	Модифицированная
Характеристика программы	
1. Цель программы	Формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития детей младшего школьного возраста средствами лыжного спорта (дисциплина – лыжные гонки), пропаганда здорового образа жизни.
2. Учебные разделы/курсы/ модули (в соответствии с учебным планом)	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Соревновательная практика Другие виды спорта и подвижные игры Аттестация
3. Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
4. Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5. Дата утверждения и последней корректировки.	12.04. 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	стр.5
1.2 Цели и задачи программы	стр.7
1.3 Содержание программы	стр.7
Учебный план	
Учебно-тематический план с содержанием разделов	стр.7
1.4 Планируемые результаты	стр.10

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы	стр.11
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.13
2.3 Список литературы	стр.15

Приложение	стр.16
-------------------	--------

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «лыжные гонки» в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Программа модифицированная, разработана на основе примерной программы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы-составители: Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Актуальность программы

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 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» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия лыжным спортом с детьми младшего школьного возраста, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и

спорта. Лыжный спорт является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, у детей происходит постепенное развитие физических качеств, формируется начальное представление о лыжном спорте, а именно: о лыжных гонках, овладевают основными техническими навыками, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития физических качеств и сенситивные (чувствительные) периоды их развития. В возрасте 8-9 происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. В возрасте 8-9 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 8 - 9 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Состав разновозрастной группы от 12 до 20 человек.

Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП не предусмотрена. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности (Приложение 6).

Уровневость программы. Программа стартового (ознакомительного) уровня. На стартовом уровне предусмотрено получение обучающимися первоначальных знаний в области физической культуры и в избранном виде спорта. Данная программа знакомит обучающихся с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта, предполагает использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы материала.

Сроки реализации программы, её объём и режим занятий. Объем программы – 72 часа, 2 занятия в неделю по 1 часу;

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития детей младшего школьного возраста средствами лыжного спорта (дисциплина – лыжные гонки), пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать начальные знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить начальным элементам техники передвижения на лыжах классическими ходами;
- познакомить с правилами безопасности во время занятий лыжными гонками.

Развивающие:

- развитие любознательности как основы познавательной активности детей;
- развитие координации движений, повышение уровня технической и тактической подготовленности в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- раскрытие средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом
- воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

1 года обучения, 72 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	2	2	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	36	-	36	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	12	-	12	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	8	-	8	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	3	-	3	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	2	-	2	Участие в соревнованиях, результативность
7	Другие виды спорта и подвижные игры	7	-	7	Наблюдение, участи в соревнованиях
8	Аттестация	2	-	2	Сдача нормативов,

					контрольные замеры.
	Всего часов	72	2	70	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами для рук. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и различные метания. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость и на растягивание. Упражнения на расслабление.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика:

1. Изучение элементов классического хода. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.
2. Преодоления подъёмов (елочка, полуелочка), спуски с пологих склонов (выбор рациональной стойки лыжника).
3. Кроссовая подготовка, имитационные упражнения.
4. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.
5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
6. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Основы техники классического хода.

Практика: Основы техники классического лыжного хода. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Техника преодоления подъёмов. Преодоление подъёмов в классическом стиле. Подъём «полуёлочкой». Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Техника прохождения спусков и неровностей. Средняя (основная) стойка. Низкая стойка. Техника торможения. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Торможение палками. Торможение изменением стойки спуска. Торможение управляемым падением.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика: Индивидуальный и парный старт. Прохождение отдельных отрезков дистанции. Финиш. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Раздел 6. Соревновательная практика

Практика: Соревнования по лыжным гонкам. Открытое первенство ДЮСШ по лыжным гонкам (декабрь). Районный лыжный марафон (март).

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 7. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика:

Легкая атлетика: Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м, Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит в цель; на дальность. Кроссовый бег.

Спортивные игры: обучение основным приемам техники игры пионербол, футбол, настольный теннис, лапта, шашки.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение

Раздел 8. Промежуточная аттестация

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, решение теста по теории физической культуры и спорта (Приложение 1, №4).

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- имеют первоначальные представления о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- имеют представление о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения;
- владеют техническими элементами передвижения на лыжах классическим ходом.

Метапредметные результаты:

- принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, находят средства ее осуществления;
- самостоятельно контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- умеют планировать и организовывать свою деятельность.

Личностные результаты:

- развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально – нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям;
- владеют навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умеют не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществляют их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- нацелены на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- лыжной трассы 1, 2, 3км.;
- спортивного зала;
- оборудования и инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Льжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход	штук	1
5.	Термометр наружный	штук	4
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Весы медицинские	штук	1
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	2
10	Мат гимнастический	штук	6
11	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
12	Мяч баскетбольный	штук	1
13	Мяч волейбольный	штук	1
14	Мяч теннисный	штук	16
15	Мяч футбольный	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4
19	Скакалка гимнастическая	штук	12
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Стенка гимнастическая	штук	4
22	Стол для подготовки лыж	комплект	2
23	Эспандер лыжника	штук	2

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, или высшее или среднее профессиональное образование и профессиональную переподготовку по направлению «физическая культура и спорт».

Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Занятия по теоретической подготовке в группах следует проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов района, области и спортивной школы.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, эспандеры, лыжные палки, лыжи. <u>Методические материалы:</u> картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированн	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу	<u>Оборудование:</u> Лыжи, лыжные палки <u>Методические материалы:</u>

		ое занятие, контрольное занятие.	<u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Лыжи, лыжные палки <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка, лыжи, лыжные палки

2.2 Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация – проводится дважды в год.

- беседа, тест по теории физической культуры и спорта (Приложение 4);
- нормативы по ОФП (приложение 1);
- нормативы по СФП (приложение 1).

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 2).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение № 3), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение № 1).

Теоретическая подготовка проводится в форме зачета.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.3. Список литературы

Литература для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
4. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: докт. пед. наук. – СПб., 1992.
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
10. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Литература для учащихся

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
3. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.17
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.18
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.21
4	Пример теста по теоретической части программы для промежуточной аттестации	стр.22
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ	стр.23
6	Требования техники безопасности по лыжным гонкам	стр.25

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Лыжные гонки»

№	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	6.6	7.7	7.5	7.0
		8	7.3	6.6	6.4	7.6	7.3	6.8
		9	6,9	6.4	6.2	7.2	6.9	6.6
	Бег 60 м	7	Без учета времени					
		8	Без учета времени					
		9	11.8	11.2	10.8	12.2	11.8	11.2
	Бег 1000м	7	8.00	7.10	6.40	8.30	8.10	7.35
		8	6.20	6.40	6.00	7.35	7.05	6.00
		9	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
	Прыжок в длину	7	100	115	125	90	110	120
		8	110	125	140	100	115	125
		9	120	130	145	110	120	130
	Подтягивание на перекладине (раз)	7	2	3	4	-	-	-
		8	2	3	4	-	-	-
		9	2	4	5	-	-	-
	Отжимание в упоре лежа (раз)	7	10	11	12	6	9	11
		8	10	12	14	6	9	11
		9	14	16	17	8	10	13
	Поднимание туловища лежа на спине	7	21	24	35	18	21	30
		8	21	24	35	18	21	30
		9	25	30	40	22	25	33
	Метание мяча (150 г.)	7	14	16	18	7	9	11
		8	16	19	24	9	11	13
		9	19	22	27	13	15	18
	Специальная физическая подготовка							
	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.15	9.30	9.00	12.00	11.00	9.30
		8	10.00	9.00	8.00	11.00	9,30	8.30
		9	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	Лыжи. Классический стиль. 2 км (мин, сек)	7	Без учета времени					
		8	Без учета времени					
		9	13.30	12.40	11.20	15.20	13.52	12.40

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
 промежуточной аттестации
 по предметной области «Вид спорта»
 второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____
 ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год.рож.	Упражнения				С Ф П,		ТТП		Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1											
2											
3											
....											

Председатель комиссии _____ /
 Члены комиссии _____ /
 _____ /
 Тренер-преподаватель _____ /

« _____ » _____ Г.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. году

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ ГРУППА: _____

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																	Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18	19
1	Xxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
....																							

Председатель комиссии _____ /
Члены комиссии _____ /
Тренер-преподаватель _____ /

« _____ » _____ Г.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____ учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА:** _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Нормативные требования			Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i>
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% <i>отношение участия в соревнованиях к плану по программе</i>)	Выполнение разрядных требований	Выполнение контрольных нормативов в по ОФП, СФП, ТТ. (<i>уровень</i>)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (<i>зачет/незачет</i>)	
1	Хxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	Выполнение разрядных требований зачет незачет	Выполнение контрольных нормативов в по ОФП, СФП, ТТ. (<i>уровень</i>)	зачет	Переведен в СОГ-4
2								
3								

Директор: _____ / _____ / _____

Зам.директора по УСР: _____ / _____ / _____

Пример теста по теоретической части программы для промежуточной аттестации

ТЕСТ №1

- 1. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**
 - а. касанием рукой лыжника
 - б. касание палкой лыж соперника
 - в. Голосом**
- 2. Обучение передвижению на лыжах начинают с:**
 - а. поворота на месте
 - б. подъемов и спусков
 - в. ступающего и скользящего шага**
- 3. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?**
 - а. выносливость**
 - б. сила;
 - в. координация.
- 4. Длина лыж при классическом ходе:**
 - а. до уровня глаз ученика
 - б. рост с вытянутой рукой**
 - в. рост ученика
- 5. Высота лыжных палок при классическом ходе:**
 - а. рост ученика
 - б. ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**
 - в. до уровня плеч ученика
- 6. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают**
 - а. имитационные и подводящие упражнения**
 - б. специальные и общеразвивающие упражнения
 - в. подготовительные и подводящие упражнения
- 7. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?**
 - а. активнее двигаться;
 - б. растереть обмороженный участок тела снегом;
 - в. сообщить учителю.**
- 8. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:**
 - а. средняя стойка
 - б. низкая стойка**
 - в. высокая стойка
- 9. В каком городе проводились Зимние олимпийские игры в 2014 году**
 - а. Сочи;**
 - б. Москва;
 - в. Владимир;
- 10. Самый распространенный лыжный ход**
 - а. попеременный двухшажный**
 - б. попеременный четырехшажный
 - в. одновременный бесшажный

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальное количество правильных ответов	Оценка
1 год обучения	10-15	70%	Зачет

**Общие требования безопасности
при проведении занятий по лыжным гонкам**

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжным гонкам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

- травмы при падении во время спуска с горы.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10°C надеть термические плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лыжные гонки» (стартовый уровень)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития детей младшего школьного возраста средствами лыжного спорта (дисциплина – лыжные гонки), пропаганда здорового образа жизни.

Программа стартового уровня.

Программа стартового (ознакомительного) уровня предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, удовлетворение познавательного интереса учащихся, овладение первичными простейшими навыками передвижения на лыжах, содействие самопознанию, самоопределению учащихся.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Состав группы от 12 до 20 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 72 часа, 2 занятия в неделю по 1 часу.

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. Продолжительность учебного часа – 40 минут.