

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

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 4
«14» июня 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г. Захарова
приказ № 61-д от 14.06.2023



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

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы - составители:
Волобуева Алевтина Николаевна,
тренер-преподаватель
Захаров Геннадий Аркадьевич, тренер-
преподаватель

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Льжжные гонки»	
Направленность	физкультурно - спортивная	
Сведения об авторе, педагоге		
1. ФИО	Волобуева Алевтина Николаевна	Захаров Геннадий Аркадьевич
2. Год рождения	1974 г	1953 г
3. Образование	среднее профессиональное	среднее профессиональное
4. Должность	тренер-преподаватель	тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	первая	высшая
6. Контактные данные	alew.volobuewa2012@yandex.ru	zga_dussh@mail.ru
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 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» далее– Порядок); - 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	3 года, 576 часов	
3. Возраст обучающихся	9 - 15 лет	
4. Уровень программы	Базовый	
5. Тип программы	Модифицированная	

Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
1.Цель программы	формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития средствами лыжного спорта
2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	1.Теория физической культуры и спорта 2.Общая физическая подготовка. 3.Специальная физическая подготовка. 4.Техническая подготовка 5.Тактическая подготовка 6.Соревновательная практика 7.Другие виды спорта и подвижные игры
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.	14.06. 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	стр.5
1.2 Цели и задачи программы	стр.7
1.3 Содержание программы	стр.8
Учебный план	стр.9
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.9
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.12
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения	стр.16
1.4 Планируемые результаты	стр.22
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 Условия реализации программы	стр.23
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.25
2.3 Список литературы	стр.27
ПРИЛОЖЕНИЕ	стр.28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Льжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «льжные 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 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» далее– Порядок);
- 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 на федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

Лыжный спорт пользуется популярностью и спросом в Слободо-Туринском районе. Данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по лыжным гонкам детей среднего школьного возраста.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление о лыжном спорте, а именно: о лыжных гонках, овладевают основными техническими и тактическими 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 9 до 15 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. Вместе с тем уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Программа учитывает соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития аэробных возможностей организма у мальчиков является возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В возрасте 9-15 лет ребята стремятся самоутвердиться, происходит сознательное проявление индивидуальности. Это возраст, который является самым важным для развития способностей к рефлексии. На занятиях лыжными гонками, по итогам участия в соревнованиях, ребята постоянно анализируют свою деятельность, свои результаты, идет развитие рефлексивных способностей, оценка своих возможностей, появляется возможность самоутвердиться, проявить себя.

Состав группы от 12 до 16 человек. Группы разновозрастные.

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).

Сроки реализации программы, её объём и режим занятий. Программа рассчитана на 3 года обучения, 576 часов. 1 год обучения: 144 часа – 2 занятия в неделю по 2 часа; 2 и 3 годы обучения по 216 часов в год -3 занятия в неделю по 2 часа;

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

Уровневость программы. Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Лыжные гонки», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую

подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

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 средствами лыжного спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- создать представление о лыжном спорте, в части дисциплины «лыжные гонки», истории возникновения, путей развития;
- обучить техническим элементам передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ознакомить с правилами безопасности во время занятий лыжными гонками.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей обучающихся средствами лыжных гонок;
- развитие познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- развитие устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни;
- раскрытие средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, исполнительности;
- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание личности, способной соблюдать требования и следовать правилам как спортивным, так и общепринятым социальным.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	Количество часов					
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	22	4	-	6	-	6	-
2	Общая физическая подготовка, час	320	-	72	-	85	-	83
3	Специальная физическая подготовка, час	211	-	24	-	60	-	62
4	Техническая подготовка	92	-	17	-	25	-	25
5	Тактическая подготовка	67	-	7	-	20	-	20
6	Соревновательная практика	20	-	5	-	5	-	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	46	-	13	-	11	-	11
8	Аттестация	14	-	2	-	4	-	4
Всего часов			4	140	6	210	6	210
			144		216		216	

1 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	72	2	70	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	17	2	15	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	7	-	7	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участи в соревнованиях
8	Аттестация	2	-	2	Сдача нормативов, контрольные замеры.
	Всего часов	144	10	134	

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. Правила соревнований по лыжным гонкам. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами для рук. Упражнения для развитие 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 высоту 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. Изучение элементов классического хода.

Практика.

- Изучение элементов классического хода. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.
- Преодоления подъёмов (елочка, полуелочка), спуски с пологих склонов (выбор рациональной стойки лыжника).
- Кроссовая подготовка, имитационные упражнения.
- Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Изучение элементов конькового хода.
- 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 лыжных ходов: классического, конькового

Практика. Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. 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: Общий старт. Старт в одной или соседней паре. Прохождение отдельных отрезков дистанции. Финиш. Эстафеты. 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 на дальность отскока; на дальность. Кроссовый бег.

Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры волейбол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы.

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

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 нормативов, контрольные замеры

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	6	6	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	85	2	83	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25	5	20	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
7	Другие виды спорта и подвижные игры	11	-	11	Наблюдение, участие в соревнованиях
8	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
	Всего часов	216	15	201	

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.. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и

последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

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 высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Изучение элементов конькового хода. Взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений. Самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

Практика.

- Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременные и попеременные движения рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги;
- Изучение элементов конькового хода.
- Преодоления подъёмов (елочка, полуелочка), спуски с пологих склонов (выбор рациональной стойки лыжника).
- Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; передвижение на лыжах толчком рук поперебным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км.
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
- Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория. Основы техники лыжных ходов: классического и конькового.

Практика. Совершенствование элементов классического хода. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного классического хода на поперебный через один промежуточный скользящий шаг. Техника преодоления подъёмов. Преодоление подъёмов в классическом стиле.

Совершенствование техники прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Торможение изменением стойки спуска.

Торможение управляемым падением. Одновременный полуконьковый ход.

Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика:

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий.

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Раздел 6. Соревновательная практика

Практика. Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. 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 на дальность отскока; на дальность. Кроссовый бег.

Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры волейбол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы.

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

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 нормативов, контрольные замеры

Учебно-тематический план

3 года обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	6	6	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка, час	85	2	83	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка, час	60	2	58	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25	5	20	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
7	Другие виды спорта и подвижные игры	11	-	11	Наблюдение, участи в соревнованиях
8	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
	Всего часов	216	15	201	

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. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

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 высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений. Самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

Практика.

Специальная физическая подготовка лыжника-гонщика в подготовительном периоде.

Смешанное передвижение (кросс-поход) – сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега по пересеченной местности.

Шаговая и прыжковая имитация лыжных ходов. Специализированная ходьба по пересеченной местности.

Упражнения с лыжными эспандерами.

Имитационные упражнения с утяжелителями.

Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков:
имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

1. Упражнения, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;
- то же с резиновым амортизатором;
- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь поозже оторвать ее от земли.

Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте

отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория. Основы техники лыжных ходов: классического и конькового.

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

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Практика. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Умение правильно распределить силы по дистанции. Овладение приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. Ориентирование на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

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). «Лыжня России». Соревнования по другим видам спорта: легкая атлетика, теннис, шашки, шахматы.

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 на дальность отскока; на дальность. Кроссовый бег.

Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры волейбол, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы.

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

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 нормативов, контрольные замеры

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- 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, пути развития;
- могут систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- владеют техническим элементом и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- правильно сочетают лыжные хода, в зависимости от внешних факторов.

Метапредметные :

- принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, находят средства ее осуществления;
- самостоятельно планируют, 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;
- конструктивно разрешают конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Личностные:

- 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 1км, 3км, 5 км;
- спортивного зала;
- оборудования и инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи 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

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.

	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, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных	<u>Оборудование:</u> Лыжи, лыжные палки <u>Методические материалы:</u> картинки, видеозаписи

			заданий.	
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 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.ski66.ru>, Новости лыжного спорта Свердловской области;
2. <http://www.skisport.ru>, Официальный сайт журнала лыжный спорт;
3. <http://ski-store.ru>, Профессиональный интернет-магазин, полезная информация о лыжах;
4. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта
5. <http://skisport.narod.ru>, Детский центр культуры и спорта беговые лыжи;
6. <http://www.flgr.ru>, Федерация Свердловской области по лыжным гонкам;
7. <http://www.flgr.ru/>, Федерация лыжных гонок России.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.29
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.31
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.34
4	Пример теста по теоретической части программы для промежуточной аттестации	стр.35
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ	стр.38
6	Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам	стр.39

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

девочки

Вид испытаний	Уровень	девочки						
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	7,2	6,9	6,4	6,2	5,9		
	Средний	6,9	6,6	6,2	5,8	5,5	X	X
	Высокий	6,6	6,2	5,6	5,3	5,0		
Бег 60 м.,с	Низкий						10,8	10,6
	Средний	X	X	X	X	X	10,6	10,4
	Высокий						10,0	9,6
Челночный бег 3x10	Низкий	10,5	10,0	9,9	9,4	9,0		
	Средний	9,9	9,5	9,3	9,1	8,8	X	X
	Высокий	9,3	8,7	8,5	8,2	8,0		
Прыжок в длину с места, см	Низкий	110	120	135	145	150	155	160
	Средний	120	130	145	160	165	170	175
	Высокий	130	140	165	180	185	190	195
Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Низкий	22	25	28	30	31	32	34
	Средний	25	30	30	33	34	35	40
	Высокий	33	36	40	42	43	44	45
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Низкий		4	5	7	8	10	12
	Средний	X	6	9	12	14	16	18
	Высокий		11	14	16	18	20	25
Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)	Низкий	10,00	10,00					
	Средний	8,20	8,20	X	X	X	X	X
	Высокий	7,30	7,30					
Бег на лыжах на 2 км, (мин,с)	Низкий			15,00	15,00			
	Средний	X	X	14,40	14,40	X	X	X
	Высокий			13,30	13,30			
Бег на лыжах на 3 км, (мин,с)	Низкий					22,30	21,00	19,35
	Средний	X	X	X	X	21,30	18,30	16,50
	Высокий					19,30	16,50	14,44
Бег на лыжах на 5 км, (мин,с)	Низкий							33,42
	Средний	X	X	X	X	X	X	28,51
	Высокий							24,51

Мальчики

Вид испытаний	Уровень	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	6,9	6,5	6,3	5,7	5,5		
	Средний	6,4	6,2	5,5	5,5	5,3	X	X
	Высокий	6,2	6,0	5,3	5,1	4,9		
Бег 60 м.,с	Низкий						9,8	9,6
	Средний	X	X	X	X	X	9,4	9,2
	Высокий						8,4	8,2
Челночный бег 3x10	Низкий	9,7	9,6	9,4	9,0	8,4		
	Средний	9,5	9,3	9,0	8,7	8,0	X	X
	Высокий	9,0	8,5	8,2	7,9	7,5		
Прыжок в длину с места, см	Низкий	120	130	150	160	165	170	175
	Средний	130	140	160	170	180	185	190
	Высокий	145	150	180	190	200	205	215
Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Низкий	25	28	30	32	35	36	39
	Средний	30	32	34	36	39	49	50
	Высокий	40	42	44	46	49	52	54
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Низкий		7	13	15	18	20	24
	Средний	X	10	18	20	22	24	28
	Высокий		17	25	30	33	34	36
Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)	Низкий	8,15	8,15					
	Средний	7,45	7,45	X	X	X	X	X
	Высокий	6,45	6,45					
Бег на лыжах на 2 км, (мин,с)	Низкий			14,10	14,10			
	Средний	X	X	13,50	13,50	X	X	X
	Высокий			12,30	12,30			
Бег на лыжах на 3 км, (мин,с)	Низкий					18,50	18,00	17,25
	Средний	X	X	X	X	17,40	16,30	14,49
	Высокий					16,30	14,40	12,57
Бег на лыжах на 5 км, (мин,с)	Низкий							29,56
	Средний	X	X	X	X	X	X	25,38
	Высокий							22,05

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

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения ОФ П										Итоговый результат (средний балл)
			результат	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
промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения										Итоговый результат (средний балл)	
			С		Ф		П		Т		П			
			результат	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	20
1	Хxxxxxxxxxxxxxxxxx	ххххх	1	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 (% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. (уровень)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет)	
разряд	зачет незачет								
1	Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2									
3									

Директор: _____ / _____ /

Зам.директора по УСР: _____ / _____ /

Пример теста по теоретической части программы для промежуточной аттестации

ТЕСТ №1

- 1. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?**
 - а. выносливость**
 - б. сила;
 - в. координация.
- 2. Обучение передвижению на лыжах начинают с:**
 - а. поворота на месте
 - б. подъемов и спусков
 - в. ступающего и скользящего шага**
- 3. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**
 - а. касанием рукой лыжника
 - б. касание палкой лыж соперника
 - в. Голосом**
- 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. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:**
 - а. средняя стойка
 - б. низкая стойка**
 - в. высокая стойка
- 7. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают**
 - а. имитационные и подводящие упражнения**
 - б. специальные и общеразвивающие упражнения
 - в. подготовительные и подводящие упражнения
- 8. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?**
 - а. активнее двигаться;
 - б. растереть обмороженный участок тела снегом;
 - в. сообщить учителю.**
- 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

ТЕСТ №2

- 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.

ТЕСТ№3

1. Поворот пересыпанием 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.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна; б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см;
- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег:

- а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся
ДЮСШ**

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
2-4 года 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 физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

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, 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 средствами лыжного спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Программа базового уровня.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление о лыжном спорте, а именно: о лыжных гонках, овладевают основными техническими и тактическими навыками, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

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.

Состав группы от 14 до 16 человек. Группы формируются разновозрастные
Программа рассчитана на 3 года обучения, 576 часов. 1 год обучения: 144 часа – 2 занятия в неделю по 2 часа; 2 и 3 годы обучения по 216, 3 занятия в неделю по 2 часа.
Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику.
Продолжительность учебного часа – 40 минут.