

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Куртамышская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУДО «Куртамышская ДЮСШ» В.А. Белононов
--	---



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Уровень освоения-базовый
возраст учащихся от 5 до 15 лет
срок реализации 3 года

Автор составитель:
Ботагов Василий Алексеевич

г. Куртамыш
2024 года

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы.....	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 Пояснительная записка (<i>направленность (профиль) программы, актуальность, отличительные особенности, адресат программы, объем программы, формы обучения и виды занятий по программе, срок освоения программы, режим занятий</i>).....	4
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....	6
1.4 Учебно-тематический план.....	8
1.5 Содержание программы	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1 Условия реализации программы.....	11
2.2 Формы аттестации/контроля	15
2.3 Оценочные материалы.....	16
2.4 Методические материалы.....	17
2.5 Список литературы и источников.....	20
Приложения.....	
Календарный учебный график.....	
Учебно-тематический план-график	
Календарный план воспитательной работы.....	

ПАСПОРТ ПРОГРАММ
Ы

Ф.И.О. автора-составителя	Ботагов Василий Алексеевич - тренер-преподаватель
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Куртамышская детско-юношеская спортивная школа»
Название программы	Лыжные гонки
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	5-15 лет
Срок обучения, реализация	3 года
Объем часов по годам обучения	432 час. (по СанПиНам)
Уровень освоения Программы	Базовый
Цель программы	привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.
С какого года реализуется программа	2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Отличительные особенности, адресат программы

Адресат

Объем и сроки освоения программы

Форма обучения (очная)

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г., Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г №939.,Приказом Правительства Курганской области Департамент образования и науки Курганской области от 06.05.2020 № 453 «О система персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Курганской области. Постановление 17.08.2020 № 76 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Куртамышском районе. Уставом МБУДО Куртамышского района «ДЮСШ».

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке в группах базового уровня подготовки сроком на 3 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен на 3 года обучения.

Направленность программы: Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лыжным гонкам, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний,

совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением, широкой доступностью (соревнования проводятся во всех возрастных группах). Постепенно из развлечения превратилась в сложный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Отличительные особенности программы: Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Адресат программы: Программа «Лыжные гонки» способствует формированию здорового образа жизни у детей, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Лыжные гонки оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечнососудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Многие упражнения имеют логопедический характер, что способствует подготовке ребенка к освоению школьной программы.

При разработке программы учтены требования Приказа Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765); Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

Уровни освоения программы

Базовый - уровень предполагает развитие, личностное самоопределение и самореализацию, выявление и развитие у учащихся спортивных способностей и интереса к спорту.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: повышение уровня общей физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота и точность движений. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: Оздоровительные:

- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- прививать культуру здоровый и безопасного образ жизни; воспитать культуру здорового образа жизни, стремление укреплять свое здоровье;
- формировать представление о вредных привычках, здоровом питании;
- содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Обучающиеся (дидактические):

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте; специальных знаний, необходимых для занятий лыжными гонками;
- содействовать овладению учащимися техникой лыжных гонок и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональной программе; Воспитывающие:
- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лыжным спортом;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам лыжникам (целеустремлённость, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений; - способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

1.3 Планируемые результаты

К окончанию первого года обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность обучающихся;
- Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

Метапредметные:

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Предметные:

По окончании изучения программы обучающийся должен:

характеризовать:

- значение физической культуры и спорта, в частности лыжных гонок, в укреплении здоровья;
- виды лыжных гонок, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;

демонстрировать:

Общую физическую подготовку:

- Прыжок в длину с места, см – 150(м), 145(д);
- Бег 60 м (д), 100 м (ю), сек - 17,0(м), 13,5(д);
- Бег 800 м (д), 1000 м (ю), мин. сек - 4.05(м), 4.10(д);
- Кросс 2 км (д), 3 км (ю), мин. сек - 14.00(м), 11.00(д);
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз - -(м), 5(д);
- Подтягивание на перекладине, кол-во раз - 1(м), -(д).

Специальную физическую подготовку:

- Бег на лыжах 1 км (мин, сек) - 7.15(м), 7.30(д);
- Бег на лыжах 2 км (мин, сек) - 14.30(м), 15.00(д).

В конце года по итогам выполнения контрольных нормативов; по результатам участия в соревнованиях; по объёму выполненных нагрузок рассматривается вопрос о переходе спортсмена на следующую ступень подготовки, либо об оставлении его на пройденном этапе ещё на один год.

1.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план на 2024-2025 уч.год

№	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Специальная подготовка	64	-	64	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Соревнования	3	-	3	Соревнование
	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Медицинский контроль	2	-	-	
Итого:		144	9	133	

Учебно-тематический план на 2025-2026 уч.год

№	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Специальная подготовка	64	-	64	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Соревнования	3	-	3	Соревнование

	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Медицинский контроль	2	-	-	
	Итого:	144	9	133	

Учебно-тематический план на 2026-2027 уч.год

№	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Специальная подготовка	64	-	64	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Соревнования	3	-	3	Соревнование
	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Медицинский контроль	2	-	-	
	Итого:	144	9	133	

1.5. Содержание программы

Теоретическая часть

- ТБ на занятия по лыжным гонкам
- Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья
- История развития лыжных гонок
- Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки
- Правила игр
- Анализ техники ходьбы и бега на лыжах
- Правила проведения соревнований

Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц .

4. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

5. Упражнения с отягощением.

Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лыжном спорте мышц туловища, ног, рук для развития специальных физических качеств: быстрота выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества.

Практика:

1. Для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- бег на длинные дистанции от 3 до 6 км -передвижение на лыжах от 3-до 6 км
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация лыжных ходов
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
- 2. Для развития мышц рук и верхней части туловища:

Практика: - упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация лыжных ходов на тренажёре
- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Практика: Выполнение упражнений (в порядке повышения их сложности):

- упражнения на тренажере для лыжников (амортизатор)
- имитация лыжных ходов в подъём (с палками и без)
- передвижение на лыжероллерах (коньковый, классический стиль)
- передвижение на лыжах на учебном круге(различными ходами, с палками и без)

Тактическая подготовка.

1. Подготовка инвентаря к соревнованиям
 2. Способы передвижений
- a) одновременный-бесшажный
 - б) одновременный-одношажный(классический , коньковый стиль)
 - в) попеременный двушажный(классический стиль)
 - г) одновременный двушажный (коньковый стиль)

Распределение сил по различным дистанциям

Спортивно-игровая подготовка

Игра – основное средство и метод воспитания, средство начального обучения движениям избирательного воздействия на отдельные способности.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий; «снайпер», «клапта», «пионербол», «третий лишний», «карели и щуки», «мяч капитану». Эстафета на лыжах (передвижение на лыжах на равнине, в подъём, на время короткие участки).

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Структура занятия

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
- выполнение физических упражнений с применением логопедических приёмов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Особенности организации образовательного процесса

Условия приема - принимаются обучающиеся любого уровня подготовки, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной секции «Лыжные гонки». Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 5 до 15 лет.

Количественный состав группы от 10 до 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь лыжными гонками, дети становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районный соревнования, городские соревнования).

Структура и содержание курса «Начальная лыжная подготовка» задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференциированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной

деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивировано сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, районного, городского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

Материально-техническое обеспечение

Бессспорно, материально-техническая база, то есть условия внешней среды для занятий лыжными гонками, - очень важная часть спортивной подготовки.

Реализация программы предполагает наличие:

- лыжных трасс;
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, инвентаря, экипировки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Лыжи гоночные	пары	16
2.	Крепления лыжные	пары	16
3.	Палки для лыжных гонок	пары	16

4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штука	1
5.	Термометр наружный	штука	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы медицинские	штука	2
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
4.	Доска информационная	штука	2
5.	Мат гимнастический	штука	6
6.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
7.	Мяч баскетбольный	штука	1
8.	Мяч волейбольный	штука	1
9.	Мяч теннисный	штука	16
10.	Мяч футбольный	штука	1
11.	Палка гимнастическая	штука	12
12.	Рулетка металлическая 50 м	штука	1
13.	Секундомер	штука	4
14.	Скалка гимнастическая	штука	12
15.	С камейка гимнастическая	штука	2
16.	С тенка гимнастическая	штука	3
17.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
18.	Эспандер лыжника	штука	12

Учебно - методическое обеспечение

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных лыжников на средние и длинные дистанции.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки лыжники на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на: **-втягивающий**. Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам.

- обычный.** Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги.
- разгрузочный.** Применяется после объёмных тренировок
- интенсивный.** Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

Форма организации деятельности

Форма обучения очная. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, объем часов – 144 в год.

Модульная организация программ, последовательность наименований разделов и тем учебного - тематического плана может не совпадать с календарно-тематическим графиком с учётом процесса освоения учащимися Программы, и поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы. Календарный учебный график представлен в (Приложении).

Основные технологии и методы реализации программы

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, спортивно-игровой, а также методы тренировки (переменный, интервальный, повторный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Форма организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, спартакиада, олимпиада, практическое занятие, соревнование, эстафета, комбинированное занятие.

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференциированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний. Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на 3 года.

2. Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний. Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам. Умения: повышение разносторонней физической и функциональной

подготовленности. Личностные качества: приобретение соревновательного опыта. Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части. Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивировано сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие. Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского). Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

2.2. Формы аттестации / контроля

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольные нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Контрольное упражнение	Этап начальной подготовки	
	М	Д
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	150	145

Бег 60 м (д), 100 м (ю), сек	17,0	13,5
Бег 800 м (д), 1000 м (ю), мин. сек	4.05	4.10
Кросс 2 км (д), 3 км (ю), мин. сек	14.00	11.00
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	5
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	1	-
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах		
1 км (мин, сек)	7.15	7.30
2 км (мин, сек)	14.30	15.00

График контроля, промежуточной аттестации

Год обучения	Вид и дата проведения		
	входящая	промежуточная	промежуточная (итоговая)
1	сентябрь	октябрь, декабрь	май

2.3. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев

Текущий контроль	В течении учебного года	Выявление уровня освоения темы (разделы программы)	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения темы программы	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ
- итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Нормативы оценки выносливости

Класс	Пол	Дистан- ции	Время		
			Отлично	Хорошо	Удовлетво- риительно
III класс	М	1 км	5.25	6.15	7.10
	Д	500 м	3.00	3.30	4.00
IV класс	М	3 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	2 км			
V класс	М	2 км	11.20	13.00	15.00
	Д	1 км	6.29	7.15	8.20
VI класс	М	4 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3 км			
VII класс	М	3 км	17.20	20.00	23.00
	Д	2 км	13.10	15.10	17.25
VIII класс	Ю	5 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4 км			

Критерии оценок параметров, определяющих уровень физической подготовленности:

	7-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18	
	м	л	м	л	м	л	м	л	м	л	м	л
Бег 30м (с)	6,8	7,0	6,4	6,6	6,0	6,2	5,6	5,8	5,2	5,4	4,8	5,0
Подтягивание (м), отжимание (л), (кол/раз)	4	12	6	15	8	18	10	21	12	24	14	27
Прыжок в длину с места (см)	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175
Метание теннисного мяча с места (м)	10	8	14	10	16	12	18	14	20	16	22	18

2.4. Методические материалы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависит от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

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

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

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

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

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

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить

все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

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

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

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой*.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

Список литературы и источников

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Интернет источники:

Министерство спорта Российской Федерации –[«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);
Олимпийский Комитет России –[«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)
Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>
Новости –[«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting)
Мир книг - <http://www.mirknig.com>

Приложение 1

**Календарный учебный график
на 2024-2025 уч. год**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	9	133
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	2 сентября 2024 г.	
1 полугодие	02.09 – 31.12.2024 г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2024 г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2025 г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2025 г.	

**Календарный учебный график
на 2025-2026 уч. год**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	9	133
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2025 г.	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2025 г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2025г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2026 г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2026 г.	

**Календарный учебный график
на 2026-2027 уч. год**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	9	133
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2026 г.	

1 полугодие	01.09 – 31.12.2026 г.
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2026г.
2 полугодие	09.01. -31.05.2027 г.
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2027 г.

Приложение 2

Учебно-тематический план-график 2024-2025 г.г.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
5. ТЕОРИЯ											
ТБ на занятия по лыжным гонкам	2	1				1					
Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1									
История развития лыжных гонок	1		1								
Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки	1							1			
Правила игр	1	1									
Анализ техники ходьбы и бега на лыжах	1	1									
Правила проведения соревнований	2			1						1	
Итого часов:		<u>9</u>									
6. ПРАКТИКА											
4. ОФП	40	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3
5. Тактико-техническая подготовка	20	2	2	4	2	1	3	3	3	3	3
6. Специальная подготовка	64	5	8	8	9	5	7	7	8	8	3

7. УЧАСТИЕ СОРЕВНОВАНИЯХ <i>(указать в каких)</i>	<i>B</i>										
Внутригрупповые соревнования по ГТО	1	1									
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.	1										1
Внутригрупповые соревнования на 1000 м. классическим ходом	1								1		
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ											
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1					2			2
Медицинский контроль	2		1							1	
Итого часов:	135										
Всего часов:	144	16	18	18	16	12	18	16	18	12	

Учебно-тематический план-график 2025-2026 г.г.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок									
5. ТЕОРИЯ		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
ТБ на занятия по лыжным гонкам	2	1				1					
Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1									
История развития лыжных гонок	1		1								
Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки		1						1			
Правила игр	1	1									
Анализ техники ходьбы и бега на лыжах		1	1								
Правила проведения соревнований	2			1						1	
Итого часов:		<u>9</u>									
6. ПРАКТИКА											
4. ОФП	40	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3
5. Тактико-техническая подготовка	20	2	2	4	2	1	3	3	3	3	3
6. Специальная подготовка	64	5	8	8	9	5	7	7	8	3	
7. УЧАСТИЕ СОРЕВНОВАНИЯХ <i>(указать в каких)</i>	B										
Внутригрупповые соревнования по ГТО	1	1									
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.	1										1
Внутригрупповые соревнования на 1000 м. классическим ходом	1								1		
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ											
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1					2			2
Медицинский контроль	2		1							1	
Итого часов:	135										
Всего часов:	144	16	18	18	16	12	18	16	18	12	

Учебно-тематический план-график 2026-2027 г.г.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
5. ТЕОРИЯ											
ТБ на занятия по лыжным гонкам	2	1				1					
Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1									
История развития лыжных гонок	1		1								
Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки	1						1				
Правила игр	1	1									
Анализ техники ходьбы и бега на лыжах	1	1									
Правила проведения соревнований	2			1					1		
Итого часов:	<u>9</u>										
6. ПРАКТИКА											
4. ОФП	40	3	5	3							
5. Тактико-техническая подготовка	20	2	2	4	2	1	3	3	3	3	
6. Специальная подготовка	64	5	8	8	9	5	7	7	8	3	
7. УЧАСТИЕ СОРЕВНОВАНИЯХ <i>(указать в каких)</i>	B										
Внутригрупповые соревнования по ГТО	1	1									
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.	1									1	
Внутригрупповые соревнования на 1000 м. классическим ходом	1								1		
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ											
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1				2			2	
Медицинский контроль	2		1						1		
Итого часов:	<u>135</u>										
Всего часов:	<u>144</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>12</u>	

1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;**
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.**

3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;**
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.**

5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;**
- б) под тупым углом.

6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;**
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

7. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;**
- в) задержка дыхания.

8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;**
- в) до уровня груди.

9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;**
- в) позади креплений.

10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;**
- в) отведены в сторону;
- г) находятся снизу.

11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:

- а) только вперед;**
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:

- a) на носках стоп;**
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

13. Отталкивание палками. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками.**

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.**

15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.**

16. Поза окончания отталкивания. Палки:

- а) составляют одну прямую с руками;**
- б) не составляют прямую с руками.

17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;**
- б) палки зажаты в кулак.

18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.**

19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;**

2. Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;**

б) наискось. 2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;**

б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;**

б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;**

б) на внешние канты;

в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;**

б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;**

б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;**

б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;

8. Сгибание ног:

- a) ноги согнуты в коленях;**
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- a) подаются вперед;**
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- a) согнуты в локтях на уровне пояса;**
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:

- a) вынесены вперед;**
- б) отведены назад;**
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- a) прижаты к туловищу;**
- б) не прижаты к туловищу

3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;**
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- a) 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:

- a) 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:

в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Центральное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
			4	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4			
			2	1	3-4	5			
			3	1	3-4	5			
			4	1	4-5	6			
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Центральное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Технико-тактические	Лыжи, классический стиль 1 км (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	7:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47
			4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2	Технико-тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	15:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52
			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10

Приложение 5

**ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА
ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
педагога дополнительного образования**

1. Название программы «Лыжные гонки»

Количество обучающихся объединения 35 человек

Из них мальчиков – 20, девочек – 15.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 11 до 14 лет.

№	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Организация работы с родителями	Родительское собрание	Сентябрь	Стадион
2	Соревнования	Кросс Нации	Сентябрь	Открытое помещение
3	Спортивно-оздоровительная эстафета	«Осенний марафон»	Октябрь	Стадион
4	Соревнования	Мемориал памяти тренеров и спортсменов Зауралья	Ноябрь	манеж
5	Соревнования	Новогодняя гонка	Декабрь	Лыжая база
6	Соревнования	Районные соревнования по лыжным гонкам	Январь	Лыжая база
7	Соревнования	Чемпионат Курганской области	Май	Открытое помещение(стадион)
8	Соревнования	Спартакиада спортивных школ	Июнь	Стадион
9	Соревнования	Первенство Уральского федерального округа по легкой атлетике	Июль	Стадион
10	Соревнования	День физкультурника	Август	Стадион

АЛГОРИТМ организации и проведения воспитательного мероприятия

Подготовительная часть

1. Определить цели и задачи мероприятия
2. Выбрать формы, методы и приемы с учетом возрастных особенностей учащихся.
3. Продумать об оптимальной занятости детей в подготовке и проведении мероприятия.
4. Предусмотреть все необходимое для успешного его проведения.
5. Правильно распределить силы и время на подготовку, добиться четкости и слаженности в действиях всех участников.
6. Определить возможность участия родителей, других педагогов и специалистов.

Организационная часть

1. Подбор тематического материала – по содержательности и актуальности.
2. Использование простых и сложных средств.
3. Построение логической последовательности хода и логической завершенности в соответствии с поставленной целью мероприятия.
4. Выравнивание и просчет по продолжительности мероприятия в соответствии с возрастом обучающихся, местом проведения.

Основная часть

1. Должны использоваться современные воспитательные технологии, дифференцированные и интегрированные воспитательные подходы.
2. Просматриваются принципы воспитания (индивидуальности, доступности, результативности).
3. Применяется разнообразие и творческий характер мероприятия, выделяются элементы неожиданности, «изюминки» мероприятия.
4. Учитывается как переизбыток, так и недостаток информации для восприятия обучающимися содержания мероприятия, которое должно быть доступно для детей в соответствии с их возрастом.

Заключительная часть

1. Имеет важное организационно-педагогическое значение, позволяет подвести итог не только данного мероприятия, но и определенного этапа работы с детьми, определение перспектив на будущее.
2. Важно создать ситуацию успеха для каждого ребенка и психологического климата в детском объединении на это управлеченческих решений