

**Отдел образования администрации Бондарского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бондарская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании методического
совета МБОУ Бондарской СОШ
протокол №_1_ от __30.08.2023 г.

Утверждаю
И.о.директора МБОУ Бондарской СОШ
_____Г.В.Матыцина
приказ №_135 от__30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юный лыжник»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Федосеев Александр алексеевич
педагог дополнительного образования
МБОУ Бондарской СОШ

с. Бондари
20223

информационная Карта Программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бондарская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	«Юный лыжник»
3. Сведение об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Шестаков Владимир Петрович педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации проектированию дополнительных общеразвивающих программ разноуровневые программы (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Устав МБОУ Бондарской СОШ Тамбовской области</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Базовая
4.5. Целевая направленность программы	Образовательная
4.6. Возраст обучающихся по программе	11 – 15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты и авторы	

ОТЗЫВОВ:	
6. Заключение экспертного совета	Протокол заседания от «__»__20__ г. № __

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность. В данной программе представлен примерный план построения тренировочной деятельности в группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы. Предназначена для теоретической и практической подготовки учащихся.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций. Программа «Лыжные гонки» обеспечит учащемуся необходимую двигательную активность, поможет

развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжами, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств. Кроме этого, систематические занятия лыжной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Отличительные особенности программы, новизна программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта, сформирует интерес занимающихся к лыжному спорту, положительному его влиянию на становление личности.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся среднего школьного возраста от 11 до 15 лет, проявляющих интерес к физической культуре и к занятиям лыжным спортом.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, повышается работоспособность, общая физическая подготовка. Это позволяет выработать учащемуся такие жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстроту реакции. Выбрать правильные ориентиры в жизни.

Условия набора учащихся

На обучение принимаются все желающие в возрасте 11 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся – 22.

Группы комплектуются из разновозрастных учащихся, где занимаются одновременно мальчики и девочки. Для обеспечения деятельности разновозрастных групп предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Объем программы и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 144 часа.

Форма обучения по программе – очная.

Уровень обучения: базовый.

*Возрастное и количественное распределение учащихся по группам,
количество занятий в неделю, их продолжительность*

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	22	2	1x2 (45 мин)	4	144

Формой реализации программы «Юный лыжник» является традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуально-групповая;

На занятиях педагогом используется индивидуально-личностный подход.

Формы занятий:

Наиболее частыми видами занятий являются:

- занятия-лекции;
- соревнования;
- практические занятия;
- экскурсии на лыжах;
- самостоятельная работа;
- походы и т. п.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом между занятиями

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям портом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

обучающие:

- сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении,
- развитии и правилах соревнований;
- обучить теоретическим знаниям в области лыжного спорта и практических навыков;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- дать представление о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- сформировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приёмах страховки и самостраховки;

развивающие:

- развить мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;
- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развить волевые качества – смелость, решительность, самообладание;
- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

воспитательные:

- воспитать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитать сознательный интерес к занятиям лыжным видом спорта;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие «История развития лыжных гонок»	3	1	2	Тестирование

1.	Раздел «Общая физическая подготовка»	44	2	42	Контрольные нормативы, педагогический контроль
1.1	Бег, ходьба	14	0,5	13,5	
1.2	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	
1.3	Прыжковые упражнения	6	0,5	5,5	
1.4	Силовые упражнения	8	0,5	7,5	
2.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	43	3	40	Контрольные нормативы, педагогический контроль
2.1	Упражнения для развития координации	4	0,5	3,5	
2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0,5	4,5	
2.3	Имитационные упражнения	13	1	12	
2.4	Кроссовая подготовка	8	0,5	7,5	
2.5	Спортивные и подвижные игры	13	0,5	12,5	
3.	Раздел «Основы техники классического стиля»	33	2	31	Контрольные нормативы, педагогический контроль
3.1	Техническая подготовка	33	2	31	
4.	Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Опрос, медосмотр
5.	Соревнования				Соревнования
		10	1	9	
	Итоговое занятие	2,5	0,5	2	Соревнования
	ИТОГО	144	10	134	

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: соревнования, контрольные нормативы, тестирование, педагогический контроль.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория: «История развития лыжных гонок». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом (тестирование).

Раздел 1. «Общая физическая подготовка»

1.1. Тема «Бег, ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы и бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.2. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена). С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.3. Тема «Прыжковые упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Все прыжки и подскоки могут выполняться с одновременными или поочередными движениями руками в различных направлениях:

- прыжки на месте;
- прыжки с продвижением во всех направлениях;
- прыжки ноги врозь, вместе;
- прыжки ноги вместе, врозь;
- прыжки на правой (левой);
- прыжки в стойке скрестно;
- прыжки с одной на другую;
- прыжки ноги врозь и скрестно;
- прыжки с хлопками;
- прыжки на месте и с продвижением и поворотами;

- прыжки, сгибая ноги назад;
- прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- прыжки через препятствия;
- прыжки в полуприседе и приседе;
- прыжки на пятках;
- прыжки с захватом группировки;
- прыжки по отметкам (ориентирам).

1.4. Тема «Силовые упражнения»

Теория: Назначение силовых упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;
- в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
- г) лазание по канату без помощи ног;
- д) приседание на одной и двух ногах;
- е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

- а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
- б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях. (12, С. 55)

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»

2.1. Тема «Упражнения для развития координации»

Теория: Техника выполнения упражнений. Назначение упражнений на организм.

Практика: Комплекс упражнений для начинающих лыжников:

1. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем.

2. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м.

3. Упр. 1 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

4. Стоя, руки вперёд-в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

5. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

6. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

7. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.

8. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

9. Длительное скольжение на одной лыже, периодически отталкиваясь другой. То же, сменив опорную ногу.

10. Стоя на лыжах с палками (кисти продеты в петли), опустить руки вниз, палки сзади. Медленно вынести одну руку вперёд, палку держать вертикально, свободно. Захватить палку пальцами и направить кольцом назад. Повторить многократно обеими руками.

11. То же с палками, без передвижения. Палка ставится у крепления, кольцом на себя. Толчок заканчивается, когда рука с палкой составляют прямую линию.

12. Скользящий шаг с палками, взятыми за середину (кончиками пальцев).

13. Переменная работа палками под уклон, сохраняя положение посадки. 14. Коньковый ход на спуске с палками.

15. Коньковый ход на равнине без палок с энергичной размашистой работой рук, добиваясь полного выпрямления ног в конце отталкивания.

16. То же, с палками.

17. То же, на подъёме.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

2. То же на повышенной опоре.

3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных

положениях (2 – 3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90 – 180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации.

На спуске. 1. Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

2. Подбрасывание и ловля снежка.

3. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.

4. Прохождение ворот из лыжных палок.

5. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).

6. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.

7. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.

8. Вращение руками вперед и назад.

9. Метание в цель во время спуска.

10. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».

11. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

Для перекрёстной координации (в спортивном зале):

1. Стоя, руки вперед - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

2. Стоя, руки вперед, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

3. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с касанием рукой носка противоположной ноги.

4. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперед ногу.

5. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

6. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

2.2. Тема «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»

Теория: Техника выполнения упражнений. Назначение упражнений на организм.

Практика: Выполнение прыжков и прыжковых упражнений (многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Выполнение имитационных упражнений с отягощениями.

2.3. Тема «Имитационные упражнения»

Теория: Техника выполнения упражнений. Назначение упражнений на организм.

Практика: Имитационные упражнения (в движении и на месте). Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед (Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом с сохранением посадки и размашистой работой руками на равнине и подъеме; то же, с паузой в одноопорном положении; прыжковая имитация; имитация бесшажного хода без палок и с палками; имитация одного и двухшажного одновременного хода без палок и с палками; прыжковая имитация конькового хода без палок; шагом и прыжками имитация одновременного двухшажного конькового хода с палками на равнине и подъеме).

2.4. Тема «Кроссовая подготовка»

Теория: Значение кроссовой подготовки для лыжников-гонщиков.

Практика: Кросс-поход (смешанное передвижение). Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем.

2.5. Тема «Спортивные и подвижные игры»

Теория: Значение спортивных и подвижных игр в лыжных гонках. Правила проведения спортивных и подвижных игр.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам (мини-баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, хоккей, теннис. Владение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры и эстафеты); игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната («Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?»); игры с бегом на скорость («Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия); игры с прыжками в высоту и длину («Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий); игры с метанием на дальность и в цель («Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед»); игры подготовительные к волейболу (пассовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»); к баскетболу и ручному мячу («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»); к футболу и хоккею (эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др.).

Раздел 3. «Основы техники классического стиля»

3.1. Тема «Техническая подготовка»

Теория: Техника выполнения лыжных ходов, стоек, поворотов.

Практика: Отработка лыжных ходов и стоек: *способы передвижения классическим стилем* (попеременный двухшажный; попеременный четырехшажный; одновременный бесшажный; одновременный двухшажный; одновременный одношажный; с попеременного двухшажного на одновременные; с одновременных на попеременные); *способы торможений*

(упором; «плугом»; боковым соскальзыванием); *способы подъема* (скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами); «елочкой»; «полуелочкой»; «лесенкой»); *стойки при спуске* (основная; передняя; задняя); *способы поворотов* (повороты переступанием; повороты рулением; повороты махом).

Раздел 4. «Медицинский контроль»

4.1 Тема «Медицинский контроль»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов.
Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. «Соревнования»

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практика: Участие в соревнованиях.

Итоговое занятие

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование, соревнования

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» является приобретение учащимися следующих знаний, умений, навыков:

Учащиеся будут знать/понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут иметь навыки:

- владения техникой основных лыжных ходов;
- страховки и само страховки;
- общей физической и специальной физической подготовки;
- физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

Учащиеся по данной программе смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

(Приложение 1).

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в основном на открытом воздухе, в плохую погоду – в спортивном зале, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 2.

Таблица 2

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лыжными гонками

№ п. п.	Наименование	Количество
1	Лыжи гоночные <u>Fischer LS SKATE IFP</u>	22
2	Палки для лыжных гонок <u>Leki XTA BASE</u>	22
3	Ботинки лыжные Spine Comfort 483/7	22
4	Крепления лыжные <u>FISCHER CONTROL STEP-IN IFP</u>	22
5	Станок для подготовки лыж MASTER SKI	1
6	Термометр наружный	1
7	Секундомер	1

Информационное обеспечение программы

- Научно-методическая литература;
- Тематические медиапрезентации;
- Ресурсы Интернета.

Кадровое обеспечение программы

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Юный лыжник» должны иметь среднее педагогическое или высшее педагогическое, или профессиональное образование, имеющие опыт работы по лыжным гонкам, прошедшие курсы повышения квалификации.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, уровень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития учащегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всем протяжении её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Виды и формы контроля освоения программы:

Оценка качества реализации программы включает в себя начальный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Начальный контроль: осуществляется в начале обучения, проводится в виде тестирования.

Текущий контроль: проводится по завершении изучения раздела программы с целью определения качества усвоения учащимися программного материала. Проводится в форме контрольных нормативов (тестирование).

Промежуточный контроль: осуществляется в конце учебного года.

Цель: определение уровня усвоения теоретических знаний и степень развития практических умений. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Комплексы упражнений для входного контроля стартового уровня.
2. Контрольные нормативы (на конец учебного года).
3. Вопросы по теоретической подготовке.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используется игровая технология «Метод моделирования реальных ситуаций».

Для проведения учебных занятий используются различные группы методов и приемов обучения:

Методы	Приемы
1.Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, экскурсия, обзор литературы
2. Репродуктивные	Работа по образцу
3. Эвристический	Копилка идей, мозговой штурм, творческие проекты
4. Проблемно-поисковые	Наблюдение, анализ-синтез, индукция-дедукция, обобщение-конкретизация
5. Самостоятельной работы	Контроль за выполнением задания и взаимоконтроль
6. Проектный	Решение творческих заданий, разработка алгоритмов решений задач

Формы организации образовательной деятельности:

индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, тестирование, игры. Педагогические технологии: здоровье сберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1. Подготовительная часть:

- построение;
- ознакомление с содержанием занятия, постановка задач. Общая физическая подготовка: *беговые упражнения, ОРУ на месте, ОРУ в движении, прыжковые упражнения, силовые упражнения*. Специальная физическая подготовка: *специальные упражнения (имитационные упражнения)*.

2. Основная часть:

- теоретическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;

- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

3. Заключительная часть:

- самостоятельная работа;
- упражнения на расслабление;
- поведение итогов занятия;
- домашнее задание.

Методическое обеспечение

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие.	Учебные пособия	Словесный, практический	Групповая	Тестирование
1	Раздел «Общая физическая подготовка»	Учебные пособия	Словесный, практический	Тренировочные занятия	Сдача контрольных нормативов, педагогический контроль
2.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	Учебные пособия	Словесный, практический	Тренировочные занятия	Сдача контрольных нормативов, педагогический контроль
3.	Раздел «Основы техники классического стиля»	Учебные пособия	Словесный, практический	Тренировочные занятия	Сдача контрольных нормативов, педагогический контроль
4.	Раздел «Медицинский контроль»	Учебные пособия	Словесный, практический	Тренировочные занятия	Опрос, медосмотр
5.	Раздел «Соревнования»	Учебные пособия	Практический	Соревнования	Соревнования
	Итоговое занятие	Учебные пособия	Словесный, практический	Соревнования	Соревнования

2.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать

одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами лыжниками - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными лыжниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по лыжным гонкам, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники,

торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия лыжник должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах.

Для подростков, вступающих в препубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и

второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления на старте и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки спортсменов лыжниками - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств лыжника происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В работе с юными спортсменами лыжниками устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается

информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия лыжника.

Профориентационная работа базового уровня подготовки по лыжным гонкам включает:

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена-лыжника.

Реализация воспитательной программы осуществляется по шести направлениям:

1. Модуль – «Ключевые дела»
2. Модуль – «Работа с родителями»
3. Модуль – «Работа с одаренными детьми»

2.8. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	
Модуль «Ключевые дела»			
на внутри школьном уровне			
«Дни открытых дверей»- проведение мероприятий по привлечению учеников в спортивную секцию по лыжным гонкам		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Торжественная линейка, посвященная началу учебного года		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Проведение награждения лучших спортсменов года		Директор, зам. директора	11 – 15 лет
Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения обучающихся		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет

	Вечер «Посвящение в обучающиеся секции по лыжным гонкам»		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Проведение новогоднего праздника (по группам)		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Организация, проведение соревнований различного уровня и участие в них.		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Размещение на сайте Бондарской СОШ информации о спортивной секции и достижениях обучающихся.		Зам. директора по УВР	11 – 15 лет
	«Встреча с выпускниками секции по лыжным гонкам» (по отделениям)		Зам. директора Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Участие в акции «Физическая культура и спорт -Альтернатива пагубным привычкам»		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет

День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»»		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
на муниципальном уровне			
Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты детей», эстафеты, конкурсы.		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Спортивные мероприятия посвященные «Дню Народного единства»		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
День памяти воинов-интернационалистов (беседы, соревнования)		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
на региональном уровне			
Участие в районных и областных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Внутришкольные соревнования		Администрация Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
Модуль «Работа с родителями»			

на внутришкольном уровне

	Участие в соревнованиях, событиях, делах школы		Члены родительского комитета Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками ОДН, КДН, ППС, прокуратуры		Зам. директора Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»		Зам. директора Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет

на групповом уровне

	Совместное участие в ключевых школьных делах совместные проекты, семейные, праздники, походы, спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», веселые старты.		Члены родительского комитета Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Посещение семей детей группы риска и неблагополучных семей		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет

на индивидуальном уровне

	Участие в опросах, анкетированиях, в т.ч. в дистанционном режиме		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Консультирование		Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет
	Индивидуальная работа с родителями (Навигатор)		Педагог дополнительного	11 – 15 лет

			образования	
Модуль «Работа с одаренными детьми»				
	Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся		Администрация. Педагог дополнительного образования	11 – 15 лет

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

- Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
- Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград 2015.
- Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
- Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
- Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
- Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
- Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
- Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
- Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

Литература для обучающихся:

- Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.

- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
- Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
- Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
- Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

Интернет-ресурсы:

- сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);
- сайт управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (obraz.tmbreg.ru);
- сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru); сайт Министерства спорта РФ (minsport.gov.ru);
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (ski-tambov.ru)

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник»

группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Сдача контрольных нормативов	3	Вводное занятие	Лыжная база	Входящая диагностика психологического состояния и уровня мотивации
1. Раздел «Общая физическая подготовка»								
1.1				Тренировочные занятия, соревнования	14	Бег, ходьба		Педагогический контроль
1.2.				Тренировочные занятия	16	Общеразвивающие упражнения	Лыжный стадион	Педагогический контроль
1.3.				Тренировочные занятия	6	Прыжковые упражнения	Лыжный стадион	Педагогический контроль
1.4.				Тренировочные занятия	8	Силовые упражнения	Лыжный стадион	Педагогический контроль
2. Раздел «Специальная физическая подготовка»								

2.1.				Тренировочные занятия	4	Упражнения для развития координации	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль
2.2.				Тренировочные занятия	5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль
2.3.				Тренировочные занятия	13	Имитационные упражнения	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль
2.4.				Тренировочные занятия	8	Кроссовая подготовка	Лыжная трасса	Педагогический контроль
2.5.				Игра, соревнования	13	Спортивные и подвижные игры	Лыжный стадион	Педагогический контроль
3.Раздел Основы техники классического стиля								
3.1.				Тренировочные занятия	33	Техническая подготовка	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.2.				Тренировочные занятия	5	попеременный двухшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.3.				Тренировочные занятия	4	попеременный четырехшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов

3.4.				Тренировочные занятия	3	одновременный бесшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.5.				Тренировочные занятия	3	одновременный двухшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.6.				Тренировочные занятия	4	одновременный одношажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.7.				Тренировочные занятия	4	с одновременных на попеременные хода	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.8.				Тренировочные занятия	4	с попеременного двухшажного на одновременные хода	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.9.				Тренировочные занятия	2	Техника спусков	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.10.				Тренировочные занятия	2	Техника подъемов	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
3.11				Тренировочные занятия	2	Техника торможения	Лыжный стадион, лыжная	Педагогический контроль, сдача контрольный

							трасса	нормативов
4.Раздел «Медицинский контроль»								
4.				Медицинский контроль	8	Медицинский контроль		Медосмотр, опрос
5.Раздел «Соревнования»								
5.				Соревнования	13		Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, соревнования
Итоговое занятие								
6.				соревнования	2	Соревнования	Лыжный стадион	Педагогический контроль

Комплексы упражнений для входного контроля

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м	7	Не более 11,2	Не более 11,7
	8	Не более 10,4	Не более 11,2
	9	Не более 10,2	Не более 10,8
	10	Не более 9,9	Не более 10,4
Прыжок в длину с места	7	Не менее 100	Не менее 90
	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 120	Не менее 115
	10	Не менее 130	Не менее 125
	11	Не менее 135	Не менее 130
Бег на 30 м	7	Не более 7,1	Не более 7,6
	8	Не более 7,2	Не более 7,4
	9	Не более 6,8	Не более 7,0
	10	Не более 6,7	Не более 6,8
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	7	Не менее 5	Не менее 3
	8	Не менее 5	Не менее 5
	9	Не менее 10	Не менее 5
	10	Не менее 15	Не менее 10

Контрольные нормативы (на конец учебного года)

10-14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

Высокий – 5 баллов, средний – 4 балла, низкий – 3 балла

Средний результат: высокий – 5 баллов, средний – 4,9 – 3,1 балла, низкий – 3 балла

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Вопросы по теоретической подготовке

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение лыжного спорта.
3. Год включения лыжных гонок в программу Олимпийских игр.
4. Достижения лыжников России на мировой арене.
5. Правила соревнований.
6. Виды спортивных соревнований.
7. Требования к спортивной форме, инвентарю.
8. Понятие о гигиене и санитарии.
9. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
10. Медицинский контроль и самоконтроль.
11. Восстановительные мероприятия при занятиях лыжными гонками.
12. Требования техники безопасности на занятиях.
13. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и