

**Управление образования и молодежной политики администрации
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования" р.п. Тонкино Нижегородской
области**

Принята на педсовете
Протокол № 1
«26» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЦДО р.п. Тонкино
Л.И.Ершова
Приказ № 88 от 26.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся – с 10 лет

Срок реализации–6 лет

Автор-составитель:
Ложкин Роман Владимирович
Тренер-преподаватель

Информационная карта программы

Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки »
ФИО автора-составителя	тренер-преподаватель Ложкин Роман Владимирович
Вид образовательной деятельности	Дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	6 лет
Характеристика целевой группы	Возраст детей с 10 лет Форма реализации программы - групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p>Цель программы: формирование разносторонне гармонически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i> научить основам техники передвижения на лыжах, умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах, подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.</p> <p><i>Развивающие:</i> развивать природный потенциал каждого ребенка, мотивацию и положительное отношение к занятиям, двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений), способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p><i>Воспитательные:</i> воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества, сознательный интерес к</p>

занятиям лыжным спортом, стремление к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты

- Формирование у детей стойкого интереса к лыжным гонкам .
- Знание всех техник передвижения на лыжах.
- Ознакомление детей с основными техническими приёмами.
- Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности.
- Развитие основных физических качеств.
- Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.
- Обладание элементарными теоретическими знаниями.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа, (далее «Программа») разработана в соответствии:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р);

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р); Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиНом 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41. -Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. №302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта».

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные

занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом – как уже говорилось выше-воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Новизна программы.

Состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табако-курения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровые сберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье сберегающие технологии.

Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении Гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью.

Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии.

Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Практическая значимость. Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Основная цель программы-обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На

протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

ознакомить с историей развития лыжных гонок;

освоить технику и тактику лыжных гонок;

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед секцией по лыжным гонкам, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколеек, кино-грамм, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке учащихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

В Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования центре дополнительного образования созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 10 до 16 – летнего возраста и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 6 лет подготовки юных лыжников гонщиков.

Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). **Учебная нагрузка**

составляет 6 часов для школьников в неделю. Рассчитана на 36 учебных недель.

В программе отражены: задачи работы с учащимися спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (мед справка), а явления родителей, договора с родителями (законными представителями).

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы-универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося. В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод по средством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. **Основные средства тренировочных воздействий:**

Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

Подвижные игры и игровые упражнения;

элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);

все возможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста-подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют вначале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. В след за

комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий. Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарными простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности. Основным показателем образовательного процесса-динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Ожидаемые результаты:

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

Освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
Укрепление здоровья спортсменов;

Способы определения результативности:

Сдача контрольных нормативов;-участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация)

Освоение теоретической подготовки:

Викторина, анкеты, тесты

Физическая и тактическая подготовка:

Соревнования среди учащихся в течение учебного года. Участие в соревнованиях районного уровня.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ - 1 г.о.	10-11	8-13	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 2 г.о.	10-11	8-13	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 3 г.о.	11-12	8-13	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 4 г.о.	11-12	8-13	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 5 г.о.	12-13	8-13	6	выполнение нормативов ОФП
СОГ - 6 г.о.	12-13	8-13	6	выполнение нормативов ОФП

**Календарный учебный график
По программе "Лыжные гонки"
На 2024-2025 учебный год.**

Дата начала обучение по программе	Дата окончания обучение по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
02.09.2024	30.05.2025	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на 36 недель)

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 9 учебных месяцев, что составляет 36 учебных недель с нагрузкой 6 часов в неделю занятий непосредственно в условиях центра дополнительного образования.

№	Разделы программы	Количество учебных часов в год	
		СОГ-1 г. о.	СОГ-2 г. о.
1	Теоретическая подготовка	10	10
2	Общая физическая подготовка	88	90
3	Специальная физическая подготовка	50	56
4	Техническая подготовка	34	38
5	Выполнение контрольных нормативов	30	10
6	Соревнование	4	12
	Всего часов	216	216

№	Разделы программы	Количество учебных часов в год	
		СОГ-3 г. о.	СОГ-4 г. о.
1	Теоретическая подготовка	8	8
2	Общая физическая подготовка	52	60
3	Специальная физическая подготовка	90	90
4	Техническая подготовка	50	42
5	Выполнение контрольных нормативов	4	4
6	Соревнование	12	12
	Всего часов	216	216

№	Разделы программы	Количество учебных часов в год	
		СОГ-5 г. о.	СОГ-6 г. о.
1	Теоретическая подготовка	7	7
2	Общая физическая подготовка	53	56
3	Специальная физическая подготовка	92	92
4	Техническая подготовка	47	44
5	Выполнение контрольных нормативов	4	4
6	Соревнование	13	13
	Всего часов	216	216

Календарный учебно- тематический план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Школьники 10-16 лет

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом

тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по переменным двухшажным и одновременным ходам. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Значение систематических занятий общими и специальными **физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.**

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (88часов)

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОРУ

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи.

Наклоны головой вперед, назад, в стороны

Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение) одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа

боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног.

Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висячих упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, за весом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висячем положении. Подъемы из висячего упора (силой, переворотом, за весом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висячем упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость. Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2-3х30-40 м (13-14 лет), 3-4х50-60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места,

тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни вкруг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веровочка 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: распасовка 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. Различные эстафеты.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ И КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижение на скорость: до 1км (10-12лет), до 2км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет) , до 5км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам—6-10км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками—не ранее, чем в 19лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно – сосудистую систему. Значительное внимание должно обращать на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения не больших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (50 часов)

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в не большом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(34часов)

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:

Скользящими ступающим шагом (попеременными ходами)

«елочкой»

«полуелочкой»

«лесенкой»

Стойки при спуске:

основная

передняя

задняя

Способы поворотов:

Повороты переступанием

-повороты рулением

Повороты махом

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (30 часов)

Теоретические знания;

Посещение тренировочных занятий;

участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;

участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т.д.

выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения.

Годовой план воспитательной работы педагога содержит следующие разделы: общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающимися, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

Воспитание черт спортивного характера;

Формирование должных норм общественного поведения; 3. Пропаганда здорового образа жизни;

4. Воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

организационно-педагогическая работа – выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися. 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – намечаются мероприятия вне спортивной школы;

воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, экскурсии в музей;

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающимися; физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психо-сенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярковыраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевыми ощущениями, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений

вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и не гнойными воспалениями среднего уха.

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа реализуется исходя из вида спорта, функций и задач этапа подготовки спортивного стажа и уровня подготовки.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня,

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворота на 180° - 360° ; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, подсчет, показ и самостоятельно.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в 1 шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Кругом!" и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в виси, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл.1).

Основной показатель результативности образовательной программы-выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта-лыжные гонки, участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

Требования к проведению тестирования физической подготовленности

Контрольные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам

тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30сек., прыжки через скакалку за 1мин.*

Педагогический контроль

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

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

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П.–вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и. п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки),разгибание–до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П.–носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1)Поднятие туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня Силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90

градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.
 Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.
 Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*
 Бег 30м, 60м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.* 3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*
 Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м.
Критерием, служит минимальное время.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1	Бег 30м (сек)	7	7.	6.	5.	7.	7.	5.
			5	8	6	6	3	8
		8	7.	6.	5.	7.	6.	5.
			1	6	4	3	8	6
	9	6,	6,	5,	6,	6,	5,	
		6	0	4	8	2	5	
	10	6,	5,	5,	6,	6,	5,	
		5	8	1	6	0	2	
2	Бег 60м(сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11	11	10	12	11	10
		,8	,2	,6	,2	,6	,8	

		10	11 ,2	10 ,6	10 ,0	11 ,4	10 ,8	10 ,1
3	Прыжок в длину с места(см)	7	10 0	13 0	15 5	90	12 0	15 0
		8	11 0	14 0	16 5	10 0	13 5	15 5
		9	14 5	15 5	16 5	13 5	14 5	15 5
		10	15 5	16 5	17 5	14 5	15 5	16 5
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5	Отжимание в упоре на руках(раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16

Специальная физическая подготовка

1	Лыжи. Классический стиль. 1 км(мин, сек)	7	10 .0 0	9. 30	9. 00	11 .0 0	10 .3 0	10 .0 0
		8	9. 30	9. 00	8. 30	10 .0 0	9. 30	9. 00
		9	9. 00	8. 30	8. 00	9. 30	9. 00	8. 30
		10	8. 00	7. 30	7. 00	8. 30	8. 00	7. 30
2	2 км(мин, сек)	7	Безучета времени					
		8						
		9	15 ,1 8	13 ,3 9	12 ,4 4	16 ,3 4	15 ,1 9	13 ,5 2
		10	13 ,2 8	12 ,4 4	11 ,1 9	15 ,1 9	13 ,5 2	12 ,3 8

Требования к условиям реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения Спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (с него уплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4

.			
1 4	Лыжероллеры	пар	16
1 5	Мат гимнастический	штук	6
1 6	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
1 7	Мяч баскетбольный	штук	1
1 8	Мяч волейбольный	штук	1
1 9	Мяч теннисный	штук	16
2 0	Мяч футбольный	штук	1
2 1	Палка гимнастическая	штук	12
2 2	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
2 3	Секундомер	штук	4
2 4	Скакалка гимнастическая	штук	12
2 5	Скамейка гимнастическая	штук	2
2 6	Стенка гимнастическая	штук	4
2 7	Стол для подготовки лыж	комплект	2
2 8	Электромегатон	комплект	2

.			
2 9	Эспандер лыжника	штук	12
.			

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п /	Наименование индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап НП		Этап УТГ	
				К о л - в о	Ср ок эк сп лу- ата ци и (ле т)	К о л в о	Ср ок эк сп лу- ата ци и (ле т)
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающ егося	-	-	2	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающ егося	-	-	1	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающ егося	-	-	1	1
4	Лыжероллер ы	пар	на занимающ егося	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п /	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Ботинки лыжные	пар	16

.			
2	Чехол для лыж	штук	16
3	Очки солнцезащитные	штук	16
4	Нагрудные номера	штук	200
.			

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основные физические качества

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе-воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

БЫСТРОТА - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратко временно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста

Этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

СИЛА - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность к длительному выполнению какой либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость-это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости, В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

ГИБКОСТЬ - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость

зависит от эластичности мышцы связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

ЛОВКОСТЬ—сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

Координационная сложность задания;

Точность его выполнения;

Время выполнения задания.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно 9—10 до 11—12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка в спортивно-оздоровительной группе. При планировании работы необходимо учитывать возрастные особенности физического развития (табл.2)

Таблица 2

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+						+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии в секции

лыжных гонок позволяет:

Отвлечь занимающихся от монотонной работы на тренировке, повысить эмоциональность занятий и внести в них разнообразие.

Воспитать физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость).

Сформировать такие качества, как внимательность, взаимовыручка, готовность прийти на помощь, коллективизм, честность, бескорыстность, требовательность, решительность, доброжелательность.

Дать возможность корректировать отдельные элементы техники передвижения на лыжах.

Некоторые примеры игр, которые можно использовать на занятиях:

«Прыжки в приседе». Цель — развитие силы ног. По сигналу впереди стоящие игроки начинают передвижение вперёд, перепрыгивая через лыжные палки на одной ноге и обегая поворотный пункт (черту, флажок), возвращаются обратно бегом, передают эстафету вторым в команде и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая прыжки и пробежку и не имеющая штрафных очков.

«Кто дальше проскользит». Цель — развитие равновесия. На ровной полянке прокладываются две параллельные лыжни, чертой отмечается старт и на расстоянии 50–70 шагов — финиш. Все играющие делятся на две команды. По команде преподавателя впереди стоящие начинают передвижение к финишу без палок попеременным двухшажным ходом, стараясь сделать в пути возможно меньшее количество шагов, то есть дольше скользить на одной ноге. Каждый участник считает количество сделанных им шагов и сообщает преподавателю. После прохождения последнего участника преподаватель подсчитывает общее количество шагов, сделанных каждой командой, и объявляет победителя.

Побеждает команда, затратившая меньшее количество шагов.

Место игры в структуре занятия зависит от цели, с которой её используют. В начале занятия игра может применяться для подготовки учеников к восприятию учебного материала, в середине — с целью активизации учебной деятельности или закрепления и систематизации новых знаний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
- Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.—52с.
- Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие.-СПб.: СПбГАФК, 1996. -47с.
- Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
- Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е.М. Минский, М., 1969.
- Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств.- М.: ФиС, 1992.
- Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
- Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки.-М:«СААМ», 1995.
- Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева.-М.: Лептос, 1994. -368с..
- Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966.—200с.
- Ионина А.В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям.«Теор.и практ. физич. культуры», 1975, вып.3
- Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.-М.: Просвещение, 1993.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- К.: Олимпийская литература, 1999.-320с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М:ФиС, 1989.-280с.
- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
- «Основы юношеского спорта.» Филин В.П. ,Фомин Н.А.-М: ФиС,

1980г.

«Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я.Набатниковой-М:ФиС,1982Г.

Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС,1976г.

«Техника лыжных ходов»/ Под ред. Ермакова В.В.-Смоленск СГИФК,1989г.

Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только...»-М:ФиС,1988г.

«Детская спортивная медицина: Руководство для врачей»/ Под. ред. С.Б.Тихвинского,С.В.Хрущева.-2–изд.-М: Медицина,1991г.

ВолковВ.М.«Восстановительные процессы в спорте»-М:ФиС,1977г.

Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, 1986г.26.

Список литературы для обучающихся

БутинИ.М.«Проложи свою лыжню»,М.:1985г.

БраукН.«Подготовка лыж»,Мурманск,2004г.

КолеманЭ.«Питание для выносливости»,Мурманск,2005г.

ПреображенскийВ.С.«Учись ходить на лыжах»,М.:1989г.

ПоповС.В.«Валеология в школе и дома»,С-П,«Союз»,1998 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Спортивная секция «Лыжные гонки».

№ п/п	Дата	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Примечания
1.	02.09.2024	Втягивание в тренировочный процесс, легкий бег по пересеченной местности на выносливость	2 ч.	
2.	04.09.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
3.	06.09.2024	Бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов с палками	2 ч.	
4.	09.09.2024	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
5.	11.09.2024	Тренировка в тренажерном зале на проработку технику лыжных ходов на месте	2 ч.	
6.	13.09.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
7.	16.09.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
8.	18.09.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
9.	20.09.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
10.	23.09.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
11.	25.09.2024	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
12.	27.09.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
13.	30.09.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
		Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	26 ч.	
14.	02.10.2024	Тренировка в тренажерном зале на проработку технику лыжных ходов на месте	2 ч.	
15.	04.10.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
16.	07.10.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	

17.	09.10.2024	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
18.	11.10.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
19.	14.10.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
20.	16.10.2024	Тренировка в тренажерном зале на проработку технику лыжных ходов на месте	2 ч.	
21.	18.10.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
22.	21.10.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
23.	23.10.2024	Тренировка в тренажерном зале на проработку технику лыжных ходов на месте	2 ч.	
24.	25.10.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
25.	28.10.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
26.	30.10.2024	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
			26 ч.	
27.	01.11.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
28.	06.11.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
29.	08.11.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
30.	11.11.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
31.	13.11.2024	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
32.	15.11.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
33.	18.11.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
34.	20.11.2024	Тренировка в тренажерном зале на проработку технику лыжных ходов на месте	2 ч.	
35.	22.11.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
36.	25.11.2024	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
37.	27.11.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с	2 ч.	

		большими весами на силовую выносливость		
38.	29.11.2024	Бег на выносливость	2 ч.	
			24 ч.	
39.	02.12.2024	Выход на лыжи, проработка выполнение техники всех лыжных ходов на месте/в движении	2 ч.	
40.	04.12.2024	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
41.	06.12.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
42.	09.12.2024	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
43.	11.12.2024	Совершенствование всех лыжных ходов на выполнение правильной техники	2 ч.	
44.	13.12.2024	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
45.	16.12.2024	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
46.	18.12.2024	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
47.	20.12.2024	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
48.	23.12.2024	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
49.	25.12.2024	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
50.	27.12.2024	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
51.	30.12.2024	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
			26 ч.	
52.	08.01.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
53.	10.01.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
54.	13.01.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
55.	15.01.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
56.	17.01.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
57.	20.01.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
58.	22.01.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
59.	24.01.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
60.	27.01.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
61.	29.01.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	

62.	31.01.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
			22 ч.	
63.	03.02.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
64.	05.02.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
65.	07.02.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
66.	10.02.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
67.	12.02.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
68.	14.02.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
69.	17.02.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
70.	19.02.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
71.	21.02.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
72.	26.02.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
73.	28.02.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
			22 ч.	
74.	03.03.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
75.	05.03.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
76.	07.03.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
77.	12.03.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
78.	14.03.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
79.	17.03.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
80.	19.03.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
81.	21.03.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
82.	24.03.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
83.	26.03.2025	Скоростная тренировка на лыжах, метод интервальной тренировки	2 ч.	
84.	28.03.2025	Бег на лыжах на выносливость	2 ч.	
85.	31.03.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
			24 ч.	
86.	02.04.2025	Скоростная тренировка, спринт,	2 ч.	

		интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе		
87.	04.04.2025	Бег выносливость	2 ч.	
88.	07.04.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
89.	09.04.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
90.	11.04.2025	Бег на выносливость	2 ч.	
91.	14.04.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
92.	16.04.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
93.	18.04.2025	Бег на выносливость	2 ч.	
94.	21.04.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
95.	23.04.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
96.	25.04.2025	Бег на выносливость	2 ч.	
97.	28.04.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
98.	30.04.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
			26 ч.	
99.	05.05.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
100.	07.05.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
101.	14.05.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
102.	16.05.2025	Бег на выносливость	2 ч.	
103.	19.05.2025	Круговая тренировка в тренажерном зале с большими весами на силовую выносливость	2 ч.	
104.	21.05.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный	2 ч.	

		отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе		
105.	23.05.2025	Бег на выносливость	2 ч.	
106.	26.05.2025	Интервальная тренировка в тренажерном зале с легкими весами	2 ч.	
107.	28.05.2025	Скоростная тренировка, спринт, интервальное ускорение на определенный отрезок. Скоростные упражнения в зале/на стадионе	2 ч.	
108.	30.05.2025	Бег на выносливость	2 ч.	
			20 ч.	
Всего			216 ч.	