

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Медведевская спортивная школа»**

Рассмотрена и согласована на заседании
тренерского совета
14.04.2023 г.
Протокол 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО «Медведевская СШ»
от 15.04.2023 года № 15



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
(физкультурно-оздоровительной
направленности)**

Медведевский район

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	6
3. Формы аттестации	8
4. Учебный план.....	10
5. Календарный учебный график.....	10
6. Рабочая программа.....	19
6.1 1-2 года обучения.....	19
6.2 3-4 года обучения.....	21
6.3 5 года обучения.....	25
7. Методические указания и оценочные материалы.....	29
7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка».....	29
7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка».....	31
7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	34
8. Методические материалы.....	35
8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	35
8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности.....	36
8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса	38
9. Условия реализации программы.....	38
9.1 Информационное обеспечение.....	40
10 Кадровое обеспечение.....	41
11. Перечень информационного обеспечения.....	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам – физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она призвана

осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей в возрасте от 8 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами лыжного спорта, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы в лыжном спорте в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством лыжного спорта;
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование техники основных лыжных ходов;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжным спор- том;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельно-сти.

Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков по разделам Программы:

По теоретической подготовке:

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спор-та. Лыжный спорт в России.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.
4. Основы техники лыжных ходов.
5. Основные средства восстановления.
6. Правила соревнования по лыжным гонкам

По общей и специальной физической подготовке:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к

специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

По технической подготовке:

- овладение основами техники и тактики в лыжном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

По другим видам спорта и подвижным играм:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжном спорте средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 8 лет. Минимальный численный состав группы – 10 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может произво-

дится зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **5** лет, количество часов в год

– **216**, за **5** лет, **1080** часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 5 лет.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всесоставом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или)

собеседование.

Режим занятий

Учебный план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 216 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по календарному плану СШ на учебный год.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся проводится текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

-достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;

-обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания попредметным областям:

а) теоретическая подготовка – тестовые задания;

б) практическая подготовка-выполнение контрольно – переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

-в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;

-в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата(время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням –

- высокий,средний, низкий.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

36 недель/год, 216 часов/год, 1080 часа/ 5 лет

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	2 год обучения		Текущий контроль и проме- жуточная аттеста- ция	3 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	4 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	5 год обучения		Текущий контроль и проме- жуточная аттеста- ция
		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	-	1	10	-	1	12	-	1	14	-	1	16	-	1
2	Практическая подготовка	-	202	5	-	200	5	-	198	5	-	196	5	-	194	5
Общее количество часов		216			216			216			216			216		
ИТОГО		1080														

Формы промежуточной аттестации учащихся:

1. Теоретическая подготовка – тестовые задания;
2. Практическая подготовка – контрольно-переводные нормативы.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	6 дней
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность учебных занятий	90 мин.
	После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности
Сменность занятий	В одну смену
Сроки обучения	5 лет
Недельная учебная нагрузка	6 часов (2 ч. 3 раза в неделю)
Текущий контроль успеваемости учащихся	Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года.
Самостоятельная работа	По индивидуальным планам (Приложение 1)

Календарный учебный график
(1-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Т Е О Р И Я	8									
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		1			1					
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.			1							
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.								1		
1.4	Основы техники лыжных ходов.				1		1				
1.5	Основные средства восстановления.						1				
1.6	Правила соревнования по лыжным гонкам				1						
2	П Р А К Т И К А										
2.1	Общая физическая подготовка	121	15	16	8	14	10	12	16	15	17
	Комплексы общих развивающих упражнений.										
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
	Эстафеты и прыжковые упражнения										
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств										
	Развитие быстроты и координации										
	Развитие выносливости (циклические упражнения)										
2.2	Специальная физическая подготовка	51	6	6	6	6	5	5	6	6	5
	Кроссовая подготовка, ходьба.										
	Имитация лыжных ходов										
	Передвижение на лыжероллерах										
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности										
	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.										
	Комплексы специальные упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.										
2.3	Техническая подготовка	24	2	3	3	3	1	2	3	3	4
	Обучение технике классических лыжных ходов.										
	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.										
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегчённых условиях.										

	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.											
	Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.											
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.											
	Обучение поворотам на месте и в движении											
	Обучение основным элементам конькового хода											
2.4	Участие в соревнованиях	6			1	2	2	1				
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	6	2					2				2
	Итого часов	216	26	26	24	26	20	22	26	24	24	

Календарный учебный график
(2-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Т Е О Р И Я	10									
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		1			1					
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.			1				1			
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.								1		
1.4	Основы техники лыжных ходов.				1		1			1	
1.5	Основные средства восстановления.						1				
1.6	Правила соревнования по лыжным гонкам				1						
2	П Р А К Т И К А										
2.1	Общая физическая подготовка	95	13	14	10	11	6	7	12	12	12
	Комплексы общих развивающих упражнений.										
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
	Эстафеты и прыжковые упражнения										
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств										
	Развитие быстроты и координации										
	Развитие выносливости (циклические упражнения)										
2.2	Специальная физическая подготовка	69	7	8	8	8	7	7	9	8	7
	Кроссовая подготовка, ходьба.										
	Имитация лыжных ходов										
	Передвижение на лыжероллерах										
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности										
	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.										
	Комплексы специальные упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.										
2.3	Техническая подготовка	30	3	3	3	4	3	4	4	3	3
	Обучение технике классических лыжных ходов.										
	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одно- опорном скольжении, согласованную работу рук и ног.										
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегчённых условиях.										
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.										

	Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.										
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.										
	Обучение поворотам на месте и в движении										
	Обучение основным элементам конькового хода										
2.4	Участие в соревнованиях	6			1	2	2	1			
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	6	2					2			2
	Итого часов	216	26	26	24	26	20	22	26	24	24

Календарный учебный график
(4-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Т Е О Р И Я	14									
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		1						1		
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.			1				1			
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.		1			1			1		
1.4	Основы техники лыжных ходов.				1	1	1				
1.5	Основные средства восстановления.						1	1			
1.6	Правила соревнования по лыжным гонкам				1	1					
2	П Р А К Т И К А										
2.1	Общая физическая подготовка	46	7	7	6	5	2	3	4	8	6
	Комплексы общих развивающих упражнений.										
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
	Эстафеты и прыжковые упражнения										
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств										
	Развитие быстроты и координации										
	Развитие выносливости (циклические упражнения)										
2.2	Специальная физическая подготовка	88	10	10	10	10	10	8	12	10	10
	Кроссовая подготовка, ходьба.										
	Имитация лыжных ходов										
	Передвижение на лыжероллерах										
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности										
	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.										
	Комплексы специальные упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.										
2.3	Техническая подготовка	48	5	6	6	6	5	5	6	6	5
	Обучение технике классических лыжных ходов.										
	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.										
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегчённых условиях.										
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.										

	Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуюлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.										
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.										
	Обучение поворотам на месте и в движении										
	Обучение основным элементам конькового хода										
2.4	Участие в соревнованиях	14		2	2	2	1	2	2	2	1
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	6	2					2			2
	Итого часов	216	26	26	26	26	20	22	26	26	24

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. 1-2 года обучения Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок 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. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3. Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль 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. Знание 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.

Тема 4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 5. Основные средства восстановления. Восстановительные процессы

как фактор резервных возможностей организма. Методы повышения работоспособности и анализ средств восстановления, применяемых в спорте. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки лыжников-гонщиков и их влияние на организм.

Тема 6. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и

низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения поданной программе.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

6.2. 3-4 года обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Правила проведения 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.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3. Гигиена, закаливание, 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.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования 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 попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке

спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжком в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег иликросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание»,

«Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике

спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов

«елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения поданной программе.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

6.3. 5 года обучения

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Правила проведения 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.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3. Гигиена, закаливание, 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.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования 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 попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы: 1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же

включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения также 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). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных

упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).

2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

3. Беговые упражнения спринтера.

4. Спортивные игры. Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов. Упражнения для развития ловкости. 4. Специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Техническая подготовка.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обвод-ка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения поданной программе.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются индивидуально тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

Примерные тестовые задания

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
- б) торможение падением в) боком

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- а) ёлочкой б) лесенкой
- в) полуёлочкой

3. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

4. Как осуществляется подъем «лесенкой»? а) лицом к склону

- б) боком к склону, приставными шагами в) спиной к склону

5. Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки? а) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы

- б) шуба, рукавицы, шарф, шапка
- в) ветровка, без рукавиц, без шапки

6. Как правильно переносить лыжи?

а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх б) лыжи – вперед носками, палки – вперед кольцами в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

7. Какие первые признаки обморожения? а) красный нос

- б) побеление кожи в) красные щеки

8. Как правильно подобрать лыжи?

а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки б) палки по поясу, лыжи по росту лыжника

- в) палки по поясу, лыжи на 50 см выше роста

9. Как нужно правильно падать? а) на спину, палки вверх

- б) на бок, палки прижаты к туловищу в) вперед, палки прижаты к туловищу

10. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со

стрельбой?а) армреслинг

б) биатлонв) бобслей

7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»

Оценка уровня освоения раздела программы «Практическая подготовка» проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов, представленных в таблицах1-2, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) обучающихся. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики)

Таблица 1.

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень														
		1 год			2 год			3 год			4 год			5 год		
		высо-со-кий	сред-ний	низ-кий	высо-со-кий	сред-ний	низ-кий	высо-со-кий	сред-ний	низ-кий	высо-со-кий	сред-ний	низ-кий	высо-со-кий	сред-ний	низ-кий
Общая физическая подготовка	Бег 100 м. (с)	15.3	15.5	15.7	14.6	14.8	15.0	14.1	14.3	14.5	13.5	13.7	13.9	13.2	13.4	13.6
	Прыжок в длину с ме-ста, (см)	190	185	180	203	198	193	216	211	206	228	223	218	240	235	230
	Бег 1000 м; (мин, с)	3.45	4.00	4.15	3.25	3.40	3.55	3.00	3.15	3.30	2.54	3.09	3.24	2.50	3.05	3.20
Техническая подготовка	Кросс 3 км; (мин, с)	-	-	-	12.00	13.00	14.00	11.20	12.20	13.20	10.45	11.45	12.45	10.20	11.20	12.20
	Льжи, классический стиль 5 км; мин, (с)	21.00	22.0	23.0	19.00	20.00	21.00	17.30	18.30	19.30	16.40	17.40	18.40	16.00	17.00	18.00
	10 км; мин, (с)	44.00	46.00	48.0	40.30	42.30	44.30	37.20	39.20	41.20	35.00	37.00	39.00	33.10	35.10	37.10
	Льжи, свободный стиль 5 км; мин (с)	20.00	21.00	22.00	18.00	19.00	20.00	17.00	18.00	19.00	16.10	17.10	18.10	15.10	16.10	17.10
	10 км; мин (с)	42.00	44.00	46.00	39.00	41.00	43.00	35.00	37.00	39.00	33.00	35.00	37.00	31.30	33.30	35.50

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки)

Таблица 2.

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень								
		1 год			2 год			3 год		
		высо-со-кий	сред-ний	низ-кий	высо-со-кий	сред-ний	низ-кий	высо-со-кий	сред-ний	низ-
Общая физическая подготовка	Бег 60 м. (с)	10.8	11.0	11.2	10.4	10.6	10.8	10.0	10.2	10.4
	Прыжок в длину с ме-ста, (см)	167	162	157	180	175	170	191	186	181
	Бег 800 м; (мин, с)	3.35	4.50	5.05	3.20	3.35	3.50	3.05	3.20	3.35
Техническая подготовка	Кросс 2 км; (мин, с)	-	-	-	9.50	10.50	11.50	9.15	10.15	11.15
	Лыжи, классический стиль 3 км; мин, (с)	15.20	16.20	17.20	13.50	14.50	15.50	12.10	13.10	14.10
	5 км; мин, (с)	24.00	26.00	28.00	22.00	24.00	26.00	20.30	22.30	24.30
	Лыжи, свободный стиль 3 км; мин (с)	14.30	15.30	16.30	13.00	14.00	15.00	11.20	12.20	13.20
	5 км; мин (с)	23.30	25.30	27.30	21.00	23.00	25.00	19.20	21.20	23.20

7.3 Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги

на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одно- временным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Бег 60 м и 800 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 60 метров и 800 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис

хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности; Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация. Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения. Методы спортивной

тренировки

Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической и технической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно

закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в

соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя. Основные средства

обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Подвижные и подготовительные игры

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по лыжным гонкам**

/п	Наименование	Единица из- мерения	Количес тво изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
	Лыжи в комплекте с ботинками и палками различных размеров	комплект ов	30
	конусы	штук	20
	скакалка	штук	30
	скамья гимнастическая	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	мяч волейбольный	штук	10
	мяч футбольный	штук	10
	конь гимнастический	штук	1
	брусья гимнастические	комплект	1
0	Секундомер	штук	1
1	козел гимнастический	штук	2
2	«шведская стенка»	штук	3
3	кольца гимнастические	комплект	1
4	бревно гимнастическое	штук	1
	обруч	штук	20

5			
6	мяч баскетбольный	штук	10

9.1 Информационное обеспечение

Информационно-методические условия образовательной деятельности представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 10 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ).

10. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"): высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы Печатные издания

1. «Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР» – М.: Советский спорт, 2004
2. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие. Сост. Н. М. Мелентьева, Н. В. Румянцева – М.: Спорт, 2016
3. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный пери-од. – М.: ТВТ Дивизион, 2015
4. Раменская Т. И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолет-ней тренировке лыжников-гонщиков. – М: СпортАкадемПресс, 2004
5. Искусство и основные принципы смазки лыж. Учеб. пособие. – М.:, ФИС, 2006
6. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений обра- зования России/В. С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2001

Электронные книги

1. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсме- нов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. – МГАФК, Малаховка, 2009

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006

3. Слинейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007

