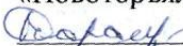


Отдел образования администрации Новоторьяльского муниципального
района Республики Марий Эл

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новоторьяльский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»
От 29.03.2022г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Новоторьяльский ЦДО»
 О.В.Торошина
29.03.2022г.

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

ID программы: 6261
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144 часа.
Разработчик программы: тренер – преподаватель
Петухова Надежда Анатольевна

пгт. Новый Торъял
2022 г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новоторъяльский центр дополнительного образования»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
3. Сведения об авторах (составителе):	
3.1. Ф.И.О., должность	Петухова Надежда Анатольевна, тренер-преподаватель
3.2. Основные сведения о педагоге, реализующем программу (образование, стаж, квалификация, награды)	
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»); ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; ✓ Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	7-8 лет
4.7. Продолжительность обучения, объем и сроки реализации	1 год, 01.09.2022 – 31.05.2023, 144 часа
4.8. Количество учащихся	15 – 20 человек
4.9. Краткая аннотация программы	Изучение теоретических основ знаний по лыжной подготовке. Приобретение навыков общей физической подготовки. Освоение техник передвижения на лыжах. Приобретение навыков специальной физической подготовки. Кроссовая подготовка, подвижные игры. Изучение основ здорового образа жизни, развитие скоростно-силовых качеств. Изучение истории спортивной школы, ее достижений и традиций. Овладение гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий. Освоение комплекса специальных упражнений на лыжероллерах. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с целью пропаганды здорового образа жизни, направлена на профилактику и коррекцию основных нарушений в состоянии здоровья, знакомство с элементами легкой атлетики, акробатики и гимнастики, техникой и тактикой лыжных гонок, основами физиологии и гигиены спортсмена.

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, который пользуется большой популярностью. Особенно широкое распространение в нашей стране получили лыжные гонки. Высокие достижения российских лыжников стали возможны благодаря массовой работе по лыжному спорту, особенно среди детей, подростков и юношей.

Основная задача лыжного спорта – достижение высоких результатов на базе разносторонней общей и специальной физической подготовки, совершенствования физических и морально-волевых качеств технической и тактической подготовки и овладения теорией и методикой спортивной тренировки.

Актуальность. Программа «Лыжные гонки» способствует реализации сил, знаний, полученных учащимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

В последние годы лыжный спорт становится все более популярным. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Отличительной особенностью программы является обучение и совершенствование современной техники учащихся с применением методики одновременного обучения разным

способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

В процессе тренировок и игр у учащихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего школьного возраста от 7 до 8 лет.

Учащиеся данного возраста способны на базовом уровне выполнять предлагаемые задания. Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности помогают учащимся достигать высоких результатов в спорте.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость в группах составляет от 15 до 20 человек. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы, имеющий медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Обучение является вводным и направлен на первичное знакомство с лыжным спортом, на стартовую подготовку.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, перерыв – 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: приобщить учащихся к здоровому образу жизни, дать возможность получить высокие спортивные результаты в лыжных гонках.

Задачи	Год обучения	
	1	2
Обучающие	— научить правильному передвижению на лыжах; — совершенствовать физическое развитие организма учащихся — внедрить личностно-ориентированные методики физкультурно-спортивной деятельности, индивидуализированных подходов к особо одаренным личностям и другим категориям учащихся; — приобщить учащихся к ЗОЖ.	— укрепление здоровья и закаливание организма; — всесторонне физическое развитие; — развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности; — совершенствование техники передвижения; — овладение основами тактики лыжника – гонщика.
Развивающие	— укрепление здоровья и закаливание организма; — всестороннее физическое развитие.	— развитие навыков коллективной работы и дисциплины; — улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои

		действия с тренером и командой.
Воспитывающие	— привитие устойчивого интереса к занятиям;— овладение основами техники способов передвижения на лыжах.	— воспитание – волевых качеств;— развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.

1.3. Объем и срок освоения программы

Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения. Количество в год: учебных недель – 36, месяцев обучения - 9, учебных дней – 198, учебных часов – 144

1.4 Содержание программы

Вводное занятие

Теория: При наборе учащихся в группу, производится их знакомство с планом работы и вводная беседа, с целью организации учебного процесса. На вводном занятии тренер-преподаватель оценивает физические способности ребят, проводит инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке

Теория: история развития лыжного спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание и самоконтроль. Лыжный инвентарь. основы здорового образа жизни. ТБ на занятиях лыжным спортом. Правила поведения на соревнованиях. Техника лыжных ходов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: виды строевых упражнений. Виды перестроений. Возможности человеческого организма, правила равномерного длительного бега. Виды эстафет с гимнастическими скакалками.

Практика: строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте. Развитие скоростной выносливости, равномерный длительный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая тренировка. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Спортивные игры.

Раздел 3. Техника передвижения на лыжах

Теория: виды скользящих ходов. Виды спусков на лыжах. Техника переступания на лыжах, схема выполнения передвижений классическим ходом. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Торможение падением. Подъем лесенкой. Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом. Повороты переступанием на месте. Эстафеты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. 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. Работа над техникой спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Раздел 4. Игры на лыжах

Теория: комплекс для проведения эстафет Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков команде. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Практика: Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты. Лыжные гонки.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория: выносливость. Общеразвивающие упражнения. Виды приземления. формирование знаний и умений выполнять подтягивание. Виды упражнений для формирования осанки. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Подсчет пульса.

Практика: силовая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Общеразвивающие упражнения в движении. Координационные упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты

Теория: виды игр на свежем воздухе, виды гимнастических элементов.

Практика: спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки змейкой через скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики.

Раздел 7. Кроссовая подготовка

Теория: комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Итоговое занятие

Теория: Тестирование по ОФП.

Практика: сдача нормативов для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны

знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Наименование темы	Всего	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1 год обучения (144 часа)					
	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1	Основы знаний по лыжной подготовке	12	12	-	тестирование
2	Общая физическая подготовка	34	4	30	зачет
3	Техника передвижения на лыжах	40	4	36	зачет
4	Игры на лыжах	6	1	5	спортивная игра
5	Специальная физическая подготовка	18	3	15	зачет
6	Подвижные игры и эстафеты	14	2	12	спортивная игра
7	Кроссовая подготовка	12	2	10	гонка
	Итоговое занятие	6	2	4	тестирование
	Всего:	144	32	112	

2.2. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2021 года, окончание учебного года – 30 мая 2022 года. На летний период учащиеся получают самостоятельные задания по общей физической подготовке. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий. (Приложение 1)

2.3 Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
— спортивный зал; — открытый стадион; — лыжная база для хранения лыж; — стол для подготовки лыж; — инструмент для ремонта лыж и палок; — флажки для маркировки трассы; — лыжи для классического и конькового хода; — палки лыжные для классического и конькового хода; — ботинки лыжные; — комбинезоны лыжные гоночные; — комбинезоны лыжные разминочные;	— книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; — фото и видео пособия; — записи спортивной музыки; — специализированная методическая литература.

— крепления лыжные; — комплект парафинов и мазей держания; — утюг для нанесения парафинов; — лыжероллеры для классического хода, для конькового хода; — тренажеры, гантели; — стенка гимнастическая; — маты гимнастические; — секундомер; — мячи набивные, скакалки для тренировок; — музыкальный центр; — снегоход.	
Кадровое обеспечение	
Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.	Необходимые компетенции: владение необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта, личная увлеченность лыжным спортом; владение ИКТ -технологиями

2.4 Формы аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле-мае 2023 года, итоговая аттестация - по окончании реализации программы, в мае 2023 года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, статья, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговый отчет, портфолио.

2.5 Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментальный: тестовые задания, опросные листы.

Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения	Выявление уровня освоения	Индивидуальный и групповой контроль.	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

	программы	программы	Соревнования		
--	-----------	-----------	--------------	--	--

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов (*Приложение №2*).

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков (*Приложение №3*).

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (*Приложение №4*).

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья (*Приложение №5*).

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

2.6. Методические условия реализации программы

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

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

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

В ходе реализации программы по лыжным гонкам используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

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

2. Совершенствование ЗУН.

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

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

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

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

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

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах,

что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

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

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

4. Комбинированное занятие.

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

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

Методическое обеспечение:

Название раздела	Формы организации занятий	Методы и приемы обучения	Средства обучения
Вводное занятие	Вводное занятие,	Словесный метод	Лекционный
Основы знаний по лыжной подготовке	занятие-беседа		материал (объяснения, разбор и анализ, беседа)
Техника передвижения на лыжах	Занятие-тренинг	Наглядный метод	Показ и наглядные пособия
Специальная физическая подготовка	Занятие-тренинг, комбинированное занятие	Практический метод	Выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности
Общая физическая подготовка			
Подвижные игры, эстафеты	Занятие-игра	Спортивно-игровой метод	Игры для разных способов передвижения на лыжах
Кроссовая подготовка	Занятие-тренинг, комбинированное занятие	Методы тренировки: переменный, интервальный, повторный	Необходимый спортивный инвентарь
Контрольные проверки и соревнования	Итоговое занятие		Тестовые задания, необходимый спортивный инвентарь

2.6. Список литературы

Для педагога

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

Для учащихся

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

6. Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
1-й год обучения

№ п/п	Дата проведения		Время и место проведения	Форма занятий	Количес т во часов	Тема занятий	Форма контроля
	по плану	фактически					
Вводное занятие (2 ч.)							
1				Комбинированное занятие	2 ч.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Опрос
Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке (12 ч.)							
2				Занятие-беседа	2 ч.	История спортивной школы. Достижения и традиции.	Опрос
3				Занятие-беседа	2 ч	История развития лыжного спорта	Опрос
4				Занятие-беседа	2 ч.	Снаряжение лыжника	Опрос
5				Занятие-беседа	2 ч.	Лыжные мази и парафины	Тестирование
6				Занятие-беседа	2 ч.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	Опрос
7				Занятие-беседа	2 ч.	Обязанности и права участников соревнований.	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (34 ч.)							
8				Комбинированное занятие	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой контроль
9				Занятие-беседа	2 ч.	Упражнения для мышц туловища и шеи	Опрос
10				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Групповой контроль
11				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
12				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
13				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег с препятствиями	Индивидуальный контроль
14				Занятие-тренинг	2 ч.	Прыжковые упражнения	Групповой

							контроль
15				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
16				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
17				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
18				Комбинированное занятие	2 ч.	Кувырки вперед и назад	Групповой контроль
19				Занятие-тренинг	2 ч.	Прыжковые упражнения	Групповой контроль
20				Занятие-беседа	2 ч.	Равномерный длительный бег	Опрос
21				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
22				Комбинированное занятие	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой контроль
23				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц ног и таза	Групповой контроль
24				Занятие-беседа	2 ч.	Равномерный длительный бег	Опрос
Раздел 3. Техника передвижения на лыжах (40 ч.)							
25				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
26				Занятие-тренинг	2 ч.	Скользкий шаг	Групповой контроль
27				Занятие-тренинг	2 ч.	Подъем лесенкой	Групповой контроль
28				Комбинированное занятие	2 ч.	Подъем елочкой и полуюлочкой	Опрос, индивидуальный контроль
29				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием на месте	Групповой контроль
30				Комбинированное занятие	2 ч.	Совершенствование техник пусков на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
31				Занятие-тренинг	2 ч.	Спуск в стойке устойчивости	Групповой контроль

32				Комбинированное занятие	2 ч.	Совершенствование техник спусков на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
33				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
34				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 1,5 км	Групповой контроль
35				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
36				Занятие-тренинг	2 ч.	Прохождение на скорость дистанции до 100 м	Групповой контроль
37				Занятие-тренинг	2 ч.	Скоростные упражнения на лыжах	Групповой контроль
38				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
39				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
40				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
41				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
42				Комбинированное занятие	2 ч.	Комплекс упражнений для отработки техник подъема	Опрос, Индивидуальный контроль
43				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 2 км	Групповой контроль
44				Занятие-тренинг	2 ч.	Прохождение на скорость дистанции до 300 м	Групповой контроль
Раздел 4. Игры на лыжах, эстафеты (6 ч.)							
45				Занятие-игра	2 ч.	Лыжная гонка 3 км	Соревнования
46				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на лыжах	Спортивная игра
47				Комбинированное занятие	2 ч.	Объективные и субъективные критерии самоконтроля.	Тестирование
Раздел 5. Специальная физическая подготовка (18 ч.)							
48				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения в движении	Групповой контроль
49				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль

50				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на выносливость	Зачет
51				Комбинированное занятие	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Опрос, индивидуальный контроль
52				Занятие-тренинг	2 ч.	Совершенствование элементов классического хода	Групповой контроль
53				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения в движении	Групповой контроль
54				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
55				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на выносливость	Зачет
56				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Опрос, индивидуальный контроль
Раздел 6. Подвижные игры, эстафеты (14 ч.)							
57				Комбинированное занятие	2 ч.	Эстафеты с элементами гимнастики	Опрос
58				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на свежем воздухе	Спортивная игра
59				Занятие-игра	2 ч.	Спортивные игры	Спортивная игра
60				Занятие-беседа	2 ч.	Психологические средства восстановления спортсменов	Опрос
61				Комбинированное занятие	2 ч.	Эстафеты с элементами гимнастики	Соревнования
62				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на свежем воздухе	Спортивная игра
63				Занятие-игра	2 ч.	Спортивные игры	Спортивная игра
Раздел 7. Кроссовая подготовка (12 ч.)							
64				Занятие-тренинг	2 ч.	Комплекс упражнений на лыжероллерах	Соревнования
65				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Соревнования
66				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег 1 км, 2 км	Групповой контроль
67				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Групповой контроль
68				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег 1 км, 2 км	Групповой контроль
69				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на лыжероллерах	

Итоговое занятие (6 ч.)							
70				Итоговое занятие	2 ч.	Тестирование по изученному материалу	Тестирование
71				Итоговое занятие	2 ч.	Сдача контрольных нормативов	Зачет
72				Итоговое занятие	2 ч.	Тестирование по ОФП. Соревнования	Зачет

1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
а) увеличить скорость;
б) сохранить скорость;
в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
а) увеличить скорость; б)
сохранить скорость;
в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
а) с плечевого сустава;
б) с локтевого сустава;
в) с запястья.
4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены;

в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
а) под острым углом по ходу движения;
б) под тупым углом.
6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:
а) на пятки;
б) на пальцы стоп;
в) распределяется равномерно по всей стопе.
7. При выносе рук вперед происходит: а) выдох;
б) вдох;
в) задержка дыхания.
8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
а) выше головы;
б) до уровня глаз;
в) до уровня груди.
9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений;
б) на уровне креплений;
в) позади креплений.
10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
а) разогнуты;
б) немного согнуты;
в) отведены в сторону;
г) находятся снизу.
11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
а) только вперед;
б) вперед и наружу;
в) вперед и внутрь.
12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
а) на носках стоп;
б) на пятках;
в) распределяется равномерно по всей стопе.

13. Отталкивание палками. Отталкивание:
а) только туловищем;
б) туловищем и руками.
14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:
а) на пятки; б) на носки;
в) распределяется равномерно по всей стопе.
15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
а) ниже; б) выше;
в) на уровне.
16. Поза окончания отталкивания. Палки:
а) составляют одну прямую с руками;
б) не составляют прямую с руками.
17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
б) палки зажаты в кулак.
18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе;
б) на пятках.
19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:
а) вертикально;
б) отклонены назад.

2. Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:
а) прямо;
б) наискось.
2. Носки лыж:
а) на одном уровне;
б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
а) обе отводятся в сторону;
б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
а) на внутренние канты;
б) на внешние канты;
в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
а) равномерное;
б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
а) ноги согнуты в коленях;

- б) ноги выпрямлены.
- 9. Колени:
 - а) **подаются вперед;**
 - б) не подаются вперед.
- 10. Положение рук:
 - а) **согнуты в локтях на уровне пояса;**
 - б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
- 11. Лапки лыжных палок: а)
 - вынесены вперед;
 - б) **отведены назад;**
 - в) отведены в стороны.
- 12. Лыжные палки:
 - а) **прижаты к туловищу;**
 - б) не прижаты к туловищу.

3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине;
 - б) **на пологом склоне;**
 - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
 - а) **увеличивается;**
 - б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке;
 - б) **в средней стойке;**
 - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу;
 - б) **на внутреннюю лыжу;**
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант;
 - б) **на внешний кант;**
 - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
 - а) **согнута в коленном суставе;**
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна;
 - б) **наклонена вперед;**
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута;
 - б) **выпрямлена.**
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную;
 - б) **на расстоянии 30-40 см;**
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:
 - а) впереди креплений;
 - б) **на уровне креплений;**
 - в) позади креплений.

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносли- вость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
			4	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4			
			2	1	3-4	5			
			3	1	3-4	5			
			4	1	4-5	6			
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков

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

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Дневник самоконтроля

Показатель	В начале года	В конце года			
Рост (см)					
Вес (кг)					
Окружность грудной клетки (см)					
Сила кисти рук (кг)					
Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см ³)					
Вид упражнения	Результаты по месяцам				
	IX	X	XI	XII и т.д.	
Подтягивание, число повторений					
Прыжок в длину с места, см					
Наклон вперед, см					
Бег 30 м, сек и т.д.					