

**ОТРАСЛЕВОЙ ОРГАН АДМИНИСТРАЦИИ «ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ
СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАДАМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Кадамская
основная общеобразовательная
школа» Буряева И.И.
Приказ № 33
«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БЫСТРЫЙ ЛЫЖНИК»**

ID программы: 4631

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Категория и возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34

Разработчик программы: Гусев Александр Александрович, учитель физической культуры и ОБЖ

д. Средний Кадам
2023 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Общая характеристика программы

Настоящая программа определяет направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008)
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. №1125)
- Устав и локальные акты Муниципального общеобразовательного учреждения «Кадамская основная общеобразовательная школа» Деятельность по программе направлена на:
 - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом
 - создание условий для физического воспитания и физического развития
 - формирование знаний, умение, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – лыжные гонки
 - выявление, отбор одаренных детей
 - подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса
 - подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Лыжный спорт – один из наиболее массовых видов спорта. Все виды лыжного спорта включены в программы первенства Мира и Олимпийских игр. За последние годы он заметно помолодел.

В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. К сожалению, многие школы из-за отсутствия лыжного инвентаря отказываются проводить лыжную подготовку и переходят к игровым видам спорта, хотя наш регион - зимний. Этому способствовал финансовый кризис народного образования.

В кружок по лыжному спорту зачисляются школьники, начиная с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, количество занимающихся в каждой группе должно быть не менее 15 человек.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо исходить из того, что подготовка юных лыжников- гонщиков представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта. **Отличительные особенности программы.**

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Задачей обще подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу « вкатывание », является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годового цикла тренировки.

Адресат программы: Программа предназначена для детей в возрасте 9-18 лет. **Срок освоения программы:** 1 год

Формы обучения: Основная форма обучения - очная. В некоторых случаях (например, в случае ухудшения эпидемиологической обстановки) при реализации программы могут быть применены дистанционные образовательные технологии.

Уровень программы: ознакомительный. **Особенности организации образовательного процесса:**

Формы реализации программы (с использованием сетевого взаимодействия, построенная по модульному типу, с использованием дистанционных образовательных технологий), - организационные формы обучения (групповые, индивидуальные или всем объединением; группы)

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

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

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

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

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

Режим занятий: Занятия проводятся строго по расписанию, составленному в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и утвержденному приказом директора Муниципального общеобразовательного учреждения «Кадамская основная общеобразовательная школа». Продолжительность занятий – 45 минут. Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

1.2. Цель и задачи:

Цель программы: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке **Задачи:**

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

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

Объём программы: 34 часа

1.4 Содержание программы:

Задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

№ п/п	Тема	Теоретическая	Практическая	Формы контроля
----------	------	---------------	--------------	-------------------

1	Основы знаний по лыжной подготовке	Лыжный инвентарь. Переноска лыж и палок. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Марий Эл. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Подбор палок и лыж. Надевание лыж. Строевые упражнения. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.	Наблюдение, тестирование
	Техника передвижения на лыжах	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Торможение падением. повороты переступанием;.	Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Повороты переступанием на месте; Непрерывное передвижение до 5 км	Наблюдение, соревнования
	Игры на лыжах	Удержание равновесия.	Общий старт, Переноска палок, Старт шеренгами, Быстрый лыжник, Быстрая команда, Кто меньше, С горы в ворота, Встречная эстафета с переноской палок, Правильно применяй ход, Командная гонка	Наблюдение, тестирование, соревнования

Специальная Ходьба широким шагом. В посадке лыжника Наблюдение, физическая
Передвижение на самокате, имитация движений тестирование, подготовка
отталкиваясь одной ногой. рук попеременного спортивная

			двухшажного хода, то нагрузка же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.	
Общая	Общеразвивающие	Строевые упражнения: Построение и тестирование, подготовка	Наблюдение, физическая	упражнения: общеразвивающие перестроения на месте.
	спортивная	гимнастические упражнения Повороты на месте и в нагрузка для развития мышц и костно- движения. Размыкания связочного аппарата рук и в строю. Ходьба и бег в плечевого пояса; строю. Выполнение Упражнения для развития команды «Лыжи на мышц туловища; плечо», «Лыжи под Упражнения для развития руку», «Лыжи к ноге», мышц и костно- связочного «На лыжи становись». аппарата ног; Упражнения на лыжах Упражнения на растягивание, для развития расслабление и координацию физических качеств движений.		
	Подвижные	Игры с мячом. Игры с бегом, Игры и эстафеты с	Наблюдение, игры с	
	элементами сопротивления, включением	тестирование, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. включением	изученных элементов спортивной игры. Лично- командные игры с ориентированием на местности	соревнования
Кроссовая	Быстрая	ходьба и бег Соревнования подготовка	по пересеченной местности	

1.5. Планируемые результаты:

В результате дополнительных занятий по лыжному спорту обучающийся должен

Предметные: В результате обучения по данной программе обучающиеся будут знать/понимать:

- историю возникновения Олимпийских игр;
- историю развития лыжного спорта;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;

- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

Метапредметные: Занятия по программе будут содействовать развитию у обучающихся: *в технической подготовке:*

- технику попеременного двухшажного хода; □ технику попеременного четырехшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двухшажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- технику одновременного конькового хода;
- технику попеременного конькового хода;
- технику полуконькового хода;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты, преодоление неровностей);

Личностные: В результате проведенных занятий по программе у обучающихся сформируются: *в физической подготовке:*

- прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5; 2; 3 км в скоростном режиме, дистанции 5-10 км без учета времени в умеренном режиме передвижения; □ выполнение контрольных нормативов.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план:

Наименование раздела,	Количество часов		Формы промежуточной
		в том числе	

№ п/п	модуля, темы	Всего	теоретически занятия	практически занятия	аттестации/текущего контроля
1.	Основы знаний по лыжной подготовке	В процессе занятий			
	Техника передвижения на лыжах:	14	4	14	Тестирование
	Игры на лыжах	2	1	1	Наблюдение
	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Наблюдение
	Общая физическая подготовка	3	1	2	Наблюдение
	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5	Наблюдение
	Кроссовая подготовка	3	1	2	Наблюдение

2.2. Календарный учебный график

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.2023-06.09.2023	07.09.2023-28.10.2023	16 недель	29.12.2023-11.01.2024	12.01.2024 г. 31.05.2024 г.	18 недель	34 недели

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	07	14.30	очная	1	Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой.	Спортивный зал, стадион	тестирование
2		14	14.30	очная	1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал, стадион	тестирование
3		21	14.30	очная	1	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал, стадион	тестирование

4		28	14.30	очная	1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал, стадион	тестирование
---	--	----	-------	-------	---	---	----------------------------	--------------

5	октябрь	05	14.30	очная	1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал, стадион	тестирование
6		12	14.30	очная	1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал, стадион	тестирование
7		19	14.30	очная	1	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал, стадион	тестирование
8		26	14.30	очная	1	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал, стадион	тестирование
9	ноябрь	09	14.30	очная	1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	Спортивный зал, стадион	тестирование
10		16	14.30	очная	1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	Спортивный зал, стадион	тестирование
11		23	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал, стадион	тестирование
12		30	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал, стадион	тестирование
13	декабрь	07	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал, стадион	тестирование
14		14	14.30	очная	1	Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка	Стадион, лыжная трасса	тестирование
15		21	14.30	очная	1	Скользящий шаг. Игры на лыжах.	Стадион, лыжная трасса	тестирование
16		28	14.30	очная	1	Скользящий шаг. Непрерывное передвижение до 1 км.	Стадион, лыжная трасса	тестирование
17	январь	11	14.30	очная	1	Скользящий шаг. Непрерывное передвижение до 1,5 км.	Стадион, лыжная трасса	тестирование
18		18	14.30	очная	1	Скользящий шаг. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	Стадион, лыжная трасса	тестирование
19		25	14.30	очная	1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 2 км.	Стадион, лыжная трасса	тестирование
20	февраль	01	14.30	очная	1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	Стадион, лыжная трасса	тестирование
21		08	14.30	очная	1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	Стадион, лыжная трасса	тестирование

22		15	14.30	очная	1	Торможение падением. Попеременный двухшажный ход.	Стадион, лыжная трасса	тестиро вание
23		22	14.30	очная	1	Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение до 3 км.	Стадион, лыжная трасса	тестиро вание
23		29	14.30	очная	1	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	Стадион, лыжная трасса	тестиро вание
24	март	07	14.30	очная	1	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 3 км.	Стадион, лыжная трасса	тестиро вание
25		14	14.30	очная	1	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Стадион, лыжная трасса	тестиро вание
26		21	14.30	очная	1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	Стадион, лыжная трасса	тестиро вание
27	апрель	09	14.30		1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
28		16	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
29		23	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
30		30	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
31	Май	07	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
32		14	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
33		21	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание
34		28	14.30	очная	1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивн ый зал, стадион	тестиро вание

2.4. Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, стадион, лыжная трасса, спортивная стенка, лыжи, палки, компьютер, проектор.

Информационное обеспечение: плакаты, видеоролики

Кадровое обеспечение:

Фамилия, имя, отчество	Образование и специализация	Дополнительное образование по направлению программы
Гусев Александр Александрович	Высшее, учитель физической культуры	

2.5. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. С помощью тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			

5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

2.6. Оценочные материалы

Виды диагностических методик	Автор	Целевое назначение
Входная диагностика	Гусев А.А.	Выявление знаний
Составление тестов для обучающихся по разным темам	Гусев А.А.	Выявление знаний
Выполнение контрольно – измерительных тестов	Гусев А.А.	Выявление умений

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое 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,	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота,
		одышку, шум в ушах.	иногда икота, рвота

2.7. Методические материалы:

- Образовательные и учебные форматы (используемые в программе формы, методы, приёмы и педагогические технологии);
- дидактические материалы (раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, образцы изделий и т.п.);
- алгоритмы учебного занятия

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 34 недели. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, про водимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, -тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях, -медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.8. Иные компоненты:

№п/п	Название мероприятия	Дата	Ответственный
1	Осенний легкоатлетический кросс.	1 четверть	Гусев А.А.

2	Открытие зимнего спортивного сезона	2 четверть	Гусев А.А.
3	Лыжные соревнования на призы Деда мороза	2 четверть	Гусев А.А.
4	Лыжная эстафета в честь Дня защитника Отечества	3 четверть	Гусев А.А.
5	Закрытие зимнего спортивного сезона	3 четверть	Гусев А.А.
6	Весенний легкоатлетический кросс	4 четверть	Гусев А.А.
7			Гусев А.А.
8			Гусев А.А.
9			Гусев А.А.

2.9. Список литературы и электронных источников: Литература для педагога:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Квашук П.В. и др. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990. 11.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Электронная версия энциклопедии «Кирилла и Мефодия».
<https://megabook.ru/search?SearchText=лыжный+спорт&EntityKind=Article>

Литература для детей и родителей:

- 1) Смирнов Г. А., Масленников Игорь Борисович Лыжные гонки Физкультура и спорт 2006 г.

Интернет ресурсы:

- 1.) <http://www.flgr.ru/> - федерация лыжных гонок России
- 2.) <https://minsport.gov.ru/> - министерство спорта России
- 3.) <https://minobrnauki.gov.ru/> - министерство науки и высшего образования РФ
- 4.) <https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/pages/upravlenie-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/> - управление по физической культуре и спорту Марий Эл
- 5.) <https://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

