

Российская Федерация
Отдел образования администрации Октябрьского района Амурской
области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с. Екатеринославка»

Принята
на заседании методического
(педагогического) совета
От «12» мая 20 20
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦВР
с.Екатеринославка
ФИО/
«17» июня 20 20

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта
« **Лыжные гонки** »

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Автор - составитель:
Витько Геннадий Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Екатеринославка
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик ДОП:

1. Пояснительная записка _____	3
2. Цель и задачи _____	8
3. Содержание программы _____	10
3.1 Учебный план _____	10
3.2 Содержание учебно-тематического плана _____	10
4. Планируемые результаты _____	19

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

1. Календарный учебный график _____	21
2. План- график _____	22
3. Условия реализации программы _____	23
4. Форма аттестации, контроля _____	24
5. Оценочные материалы _____	25
6. Список литературы _____	28
7. Перечень информационного обеспечения _____	29
8. Приложения _____	30

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжной подготовке разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральный Закон РФ от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г. №250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14

Образовательная область программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для обучения основам лыжной подготовки, направлена на всесторонне развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста.

Особенность программы.

Отличительной особенностью программы является:

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»;

- возможность заниматься лыжной подготовкой с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила

и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме

того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному

двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Адресат программы.

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Предназначена для работы с детьми от 6 до 17 лет. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться, в зависимости от условий реализации.

Объем и сроки освоения программы.

Годовой план рассчитан на 36 недель обучения, при занятиях 2 часа в неделю. Один учебный час – 40 минут. Общее количество годовых часов – 72. Программа рассчитана на один год обучения.

Организационно-педагогические основы обучения.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы поселка;
- по состоянию здоровья;
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

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.

Основные формы учебно-тренировочного процесса.

- тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- аттестация обучающихся (принятие контрольных нормативов).

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

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

Задачи программы:

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;
- воспитывать патриотизм и любовь к родной Амурской области;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебный план.

Учебный план составлен из расчета 36 недель, это учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

№ п/п	Содержание занятий.	Учебная группа	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	Спортивно-оздоровительная	4
2.	Психологическая подготовка		-
3.	Практические занятия		68
3.1	Общая физическая подготовка		36
3.2	Специальная физическая подготовка		9
3.3	Техническая подготовка		9
3.4	Участие в соревнованиях		12
3.5	Инструкторская и судейская практика		-
3.6	Контрольные нормативы		2
3.7	Восстановительные мероприятия		-
Итого часов:			72

3.2.Содержание учебно-тематического плана.

3.2.1. Организационно- методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий . Педагог обязан тщательно готовиться к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а так же упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения. Не допускать повышенных физических нагрузок, (приложение№1) путем контроля за состоянием занимающихся.

3.2.2 Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3.2.3 Практическая подготовка.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и выполнение контрольных нормативов.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики

А) Общая физическая подготовка.

Одной из главнейших частей подготовки является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: 2.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

2.2. Общеразвивающие упражнения

2.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

2.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

2.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

2.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

2.2.5. Упражнения в равновесии;

2.2.6. Легкоатлетические упражнения.

2.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Б) Специальная физическая подготовка. (СФП).

СФП – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Практические занятия.

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.

По эффективности использования средств скоростно-силовой направленности лыжников-гонщиков И.Я.Кот (1997) расположил средства подготовки в следующей последовательности:

1. Ходьба с лыжными палками в подъем.
2. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом.
3. Передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом.
4. Передвижение на лыжероллерах при нескольких отталкиваниях сначала одной, затем другой рукой.
5. Моделирование соревновательной скорости при бесшажных ходах.
6. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками.
7. Прыжковые упражнения в подъем.
8. Упражнения со штангой и партнером на плечах.
9. Упражнения с камнями, чуруками.
10. Прыжки и многоскоки с отталкиванием лыжными палками.
11. Бег по пашне, песку, воде, заболоченной местности.
12. Статические упражнения.

В) Основы знаний по лыжной подготовке.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Г) Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 6.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 6.2. Попеременный двухшажный ход;
- 6.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 6.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 6.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 6.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 6.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м.

Д) Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные и учебные игры, эстафеты проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности.

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры на лыжах. (**приложение№2**).

Е) Соревнования.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом школы.

3.2.4 Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной удар в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации,

общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к педагогу, требовательности к самому себе и др.), а так же на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

3.2.5. Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому педагогу и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только

совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося.

Добиваться реализации этих задач невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитание личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, педагог избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодежи повсюду: в семье, школе, спортивной секции.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является педагог, тренер.

Успехи в работе педагога во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем воспитанникам, исключаящие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот

далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет педагога.

3.2.6. Инструкторская и судейская практика.

На спортивно-оздоровительном этапе инструкторская и судейская практика в учебном плане не предусмотрена. Однако, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результатом реализации Программы является:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приемов и навыков передвижения и лыжных ходов;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

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

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на лыжной трассе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие

о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; двигательном режиме дня.

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

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

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

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

Способы проверки ожидаемых результатов:

- педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов, врачебного метода;
- открытые занятия;
- соревнования.

5.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

5.1.Календарный учебный график.

Срок освоения программы и особенности организации образовательного процесса.

Учебный год начинается с 1 сентября. Учебный план рассчитан на 36 недель, из них – 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Режим работы определяется согласно расписания занятий педагога, но не ранее 08.00 и не позднее 20.00 с понедельника по субботу. Допускается проведение занятий в выходной день, праздничные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается. Занятия проводятся 1 раз в неделю (суббота) 2 часа. Продолжительность 1 учебного часа 40 минут.

Сроки приема контрольных нормативов – май.

Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Год обучения	Максимальный возраст для зачисления, лет	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Срок подготовки и	Количество часов в год
СО	6	10	2	Весь период	72

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

5.2. План-график.

Структура годового цикла	Год обуче ния	сентяб рь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	мар т	апре ль	ма й
Теория	1	1	1			1	1			
Психологиче ская подготовка	1									
ОФП	1	4	6	5	4	3	3	4	5	2
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ТТМ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановитель ные мероприятия	1									
Инструкторс кая и судейская практика	1									
КПН	1									2
Соревнования	1	1	1	1	2	2	2	2	1	
Итог		8	10	8	8	8	8	8	8	6

5.3. Условия реализации программы.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями. Используемая инфраструктура:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- лыжная площадка;
- лыжная трасса;
- раздевалки, душевые.

Необходимое оборудование, инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	20
2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки для лыжных гонок	пар	20
4.	Ботинки лыжные	пар	20
5.	Снегоход	штук	1
6.	Термометр наружный	штук	2
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Секундомер	штук	4
4.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
5.	Лыжероллеры	пар	20
6.	Гантели от 0,5 до 5 кг	комплект	2
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
8.	Зеркало настенное	штук	4

9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	20
14.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
15.	Скамейка гимнастическая	штук	12
16.	Стенка гимнастическая	штук	4
17.	Эспандер лыжника	штук	15
18.	Стойка измерения роста	штук	1
19.	Динамометр кистевой	штук	2
20.	Спирометр	штук	2

5.4.Форма аттестации/контроля.

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Итоговая аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных цели и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
- Участие в соревнованиях.
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Вхождение в сборные команды: района, области.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Итоговая аттестация обучающихся – это прием контрольных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью выявления результативности программы. Так же может проводится промежуточная аттестация, если предусмотрено многолетнее обучение по программе. Целью промежуточной аттестации является – перевод обучающихся на следующий год обучения по общеобразовательной программе.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

5.5. Оценочные материалы (КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ). ЮНОШИ.

<i>№</i>	<i>Упражнения</i>	<i>СОЭ/П</i>	<i>ЭНП</i>	<i>ЭНП</i>	<i>ТЭ1</i>	<i>ТЭ2</i>	<i>ТЭ3</i>	<i>ТЭ4</i>	<i>ТЭ5</i>
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>					
Общая, специальная подготовка.									
1	Бег 30м	5,8	5,8	5,8					
2	Бег 60 м	12,0	11,0	10,5	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
3	Прыжок в длину с	130	140	150	170	180	195	210	225

	места								
4	Метание теннисного мяча, м	18	19	20					
5	Бег 1000м, мин,сек				3.45	3.30	3.20	3.10	3.05
6	Лыжи классический стиль, 5 км				21.00	19.50	18.40	17.30	16.00
7	Лыжи классический стиль, 10 км				44.00	41.00	37.00	35.30	32.45
8	Лыжи свободный стиль, 5 км				20.00	18.30	16.50	15.45	14.45
9	Лыжи свободный стиль, 10 км				42.00	40.00	36.00	33.30	30.55

ДЕВУШКИ.

№	Упражнения	СОЭ/П	ЭНП	ЭНП	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5
		1	2	3					
Общая, специальная подготовка.									
1	Бег 30м	6,0	6,0	6,0					
2	Бег 60 м	12,9	12,0	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
3	Прыжок в длину с места	120	130	140	160	170	180	190	200

4	Метание теннисного мяча, м	14	15	16					
5	Бег 800м, мин,сек				3.35	3.25	3.15	3.00	2.50
6	Лыжи классический стиль, 3 км				15.20	13.50	13.00	12.00	10.30
7	Лыжи классический стиль, 5 км				24.00	21.00	19.30	18.30	17.40
8	Лыжи свободный стиль, 3 км				14.30	12.50	11.00	10.30	9.45
9	Лыжи свободный стиль, 5 км				23.30	21.30	19.20	18.10	17.00

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
- 8.Квашук П.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2003г.
9. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
10. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей

физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Для детей.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989
2. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. Ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.; Литтерра, 2003.
3. Малеинов А.А. Лыжня зовет, М.: Физкультура и спорт, 1982.

Для родителей.

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2005. – 240с.
2. Зарипова З.М. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, 2003 – 161с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- 2) Официальный интернет-сайт Министерства Спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 3) Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 5) Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- 6) С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки, спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.
- 7) Образовательный портал Амурской области (<http://www.amur-science.ru/>)

8.ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК.

(для детей 8-9 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	500	300
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120X4	до 100X3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5	до 150X4

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу

финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают

место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

