

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области

Рекомендовано к утверждению

Протокол заседания

педагогического совета

№ 1 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское
Аркадакского района
Саратовской области

 Н.А. Шумарина

Приказ № 153 от «30» 08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
«Лыжная подготовка»
Возраст учащихся: 13- 17 лет**

Составитель:

руководитель школьного спортивного клуба

Мусатов Сергей Викторович

с. Новосельское

2022 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» МБОУ-СОШ с. Новосельское Аркадакского муниципального района Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

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

Отличительной особенностью программы является:

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки Программа предназначена для работы с детьми от 13 до 17 лет.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Возрастные особенности детей 13-17 лет.

ПОДРОСТКИ 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-17 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1год.

Режим занятий: 1 раз в неделю

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

1.1. Цель и задачи программы

Цели программы: Формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятия лыжным спортом, воспитание потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжного спорта;
- освоить технику и тактику лыжного спорта;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом
- развивать морально-волевые качества юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Предметные результаты.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- **Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются

следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка»

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
Модуль № 1. Лыжная подготовка					
Раздел 1 Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	1	1		Опрос
2	Лыжный спорт в России. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня.	1	1		Опрос
	ИТОГО	2	2		
Раздел 2 Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка.	4		4	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка.	8		8	Контрольные упражнения
3.	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	14		14	Контрольные упражнения
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	4		2	Контрольные упражнения
5.	Инструкторская и судейская практика.	2		2	Тестирование
	ИТОГО	34	2	32	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка»

Модуль 1. Лыжная подготовка 34 часа.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

Лыжный спорт в России. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закалывания. Подсчет пульса. Режим дня.

Практическая подготовка (32 часа)

Общая физическая подготовка. 4 часа

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специально физическая подготовка. 8 часов

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Изучение техники и тактики лыжных ходов. 14 часов.

Обучение общей схеме передвижений классическими ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. 4 часа

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в соревнованиях по ОФП, соревнованиях по лыжным гонкам.

Инструкторская и судейская практика. 2 часа

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

Формы и периодичность аттестации

Основными формами подведения итогов за год являются:

тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце освоения программы, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств:

быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (8-11 лет), 60 м (12-17 лет) (девочки), бег 60 м (8-14 лет), 100 м (15-17 лет) (юноши), бег 500 м, (8-9 лет) 1000 м (10-11 лет), 1500 м. (12-13 лет), 3000 м (14-17 лет); прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание

29 (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин. Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

а) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

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

в) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

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

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

д) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

е) Бег 30 м, 60 м, 100 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

ж) Бег 500, 1000, 1500, 3000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м, 3000м, 5000м. Критерием, служит минимальное время.

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

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Основными формами проведения занятий являются:

тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Методы обучения

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ и наглядные пособия. Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок**. На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными методами тренировки являются:

Равномерный метод. Данный метод способствует укреплению всех мышц, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится **спортивно-игровому методу**. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. **Спортивно-игровой метод** - отличная школа закалки воли и характера.

На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Основными методами будут являться:

метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения.

Основные воспитательные средства: *личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.*

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Используемые средства психологической подготовки:

1.Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2.Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

1. **Сопряженные методы:** методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

2. **Специальные методы:** стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающая технология обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется:

1. Спортивный зал 1
2. Спортивная площадка 1
3. Лыжная трасса –не менее 2 км
4. Лыжный инвентарь (комплект)

3 Мячи баскетбольные;

6. Скакалки

7. Секундомер

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

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет

Для реализации программы используются следующие методические материалы: календарный график; методическая литература для педагога и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

.

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит - преподаватель имеющий высшее специальное педагогическое образование, прошедший курсы «Педагог дополнительного образования» .

2.3 .Календарный учебный план график

Модуль «Лыжная подготовка» 48 часов

№ п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Место проведения	Форма контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Спортзал	Опрос		
2	Лыжный спорт в России. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня.	Физическая культура и спорт в России. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса. Режим дня				
3.	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка.	Спортивная площадка			

		Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.				
4.	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Спортивные игры. Баскетбол	Спортивная площадка	Тестирование		
5.	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Спортивная площадка	Тестирование		
6.	Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	Спортзал	Контрольные упражнения		

7.	Специальные упражнения на согласованную работу рук	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка	Спортзал	Контроль ные упражнений			
8.	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Спортивная площадка	Тестирование			
9.	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		Контроль ные упражнений			
10	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Спортивная площадка	Тестирование			
11	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости. Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Тестирование			
12	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации	Спортивная площадка	Тестирование			

13	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.	Спортивная площадка	Тестирование		
14	Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Спортивная площадка	Контрольные упражнения		
15.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Спортивная площадка	Тестирование		
16	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Спортивная площадка	Тестирование		
17	Повороты в движении. Торможение. Классические ходы.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в движении Передвижение на лыжах по равнинной местности классическим ходом. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Спортивная площадка	Тестирование		

18.	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	Спортивная площадка	Тестирование		
19.	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Подвижные игры на лыжах	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	Спортивная площадка	Тестирование		
20	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Спортивная площадка	Тестирование		
21	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры	Спортивная площадка	Тестирование		
22	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка Спортивные игры	Спортивная площадка	Соревнование		

23.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	Спортивная площадка	Соревнование		
24.	Знакомство с основами конькового хода.	Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	Спортивная площадка	Тестирование		
25.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка 2 км	Общая физическая подготовка. Эстафеты прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Спортивная площадка	Тестирование		
26.	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований.	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор и анализ прошедших соревнований.	Спортивная площадка	Соревнование		
27	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка		Спортивная площадка			
28-29	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома				
30-31	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости				
32-34	Повторение. Задание на лето. Общая физическая подготовка.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.				

2.4. Оценочные материалы

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основные показатели выполнения контрольных нормативов для обучающихся (Приложение1)

Мониторинг физической подготовленности

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к концу годового цикла подготовки			
		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	- 0,6 с	- 0,3 с	- 0,1 с	=,+
2.	Кросс 1000 м	осень	весна	- 8с	- 4с	- 2с	
3.	Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)	осень	весна	+2 р	+1 р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14 р	+7 р	+3	= -
5.	Челночный бег 3x10м	осень	весна	- 0,8 с	- 0,4 с	- 0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-
7.	Поднимание туловища из п. лёжа	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -
8.	Прыжки со скакалкой (1мин)	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -

Планируемые результаты и способы их проверки:

:№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 2010.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 2003.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2003. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 2010.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 2013.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 2013.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 2015.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 2003.
9. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 2006.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2006. - 368 с. .
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 2010.— 200 с.
12. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2016.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2000.- 320 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 2000. - 280с.
16. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 2003г.
17. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой-М: ФиС, 2010 г.
18. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 2010 г.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 2005 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 2003 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 2004 г.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

1.1. 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:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
 - б) вдох;
- Спортивна

я

площадка

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

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. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

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:**
 - а) ставятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади креплений.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

Контрольно-переводные нормативы по СФП

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160

Контрольно-переводные нормативы по СФП

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40