

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ, СПОРТУ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КОМИТЕТА АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАЛЕСОВСКОГО РАЙОНА
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
ЗАЛЕСОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»

Принята: на методическом совете
Протокол № 3
от « 1 » 10 2021 г.

Утверждена приказом дир.

Приказ № 72 О.В.Сергеева
от « 1 » 10 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст учащихся: 6-18 лет.
Срок реализации программы: 4 года.

Автор -составитель
Косолапова Татьяна Вячеславовна
тренер-преподаватель,

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ, СПОРТУ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КОМИТЕТА АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАЛЕСОВСКОГО РАЙОНА
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
ЗАЛЕСОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»

Принята: на методическом совете
Протокол № _____
от « _____ » _____ 2021 г.

Утверждена приказом директора
_____ О.В.Сергеева
Приказ № _____
от « _____ » _____ 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст учащихся: 6-18 лет.
Срок реализации программы: 4 года.

Автор -составитель
Косолапова Татьяна Вячеславовна
тренер-преподаватель,

Залесовский район 2021

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3.Содержание программы.....	7
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1.Календарный учебный график.....	18
2.2.Условия реализации программы.....	18
2.3.Формы аттестации.....	19
2.4.Оценочные материалы.....	19
2.5.Методические материалы.....	21
2.6.Список литературы.....	22

1.Комплексная основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативно правовые основные разработки

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в РФ».
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 3.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья детей становится предметом особого внимания педагогов. В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях снежного района.

Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у занимающихся развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа секции «лыжные гонки» способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как мало совершенные или устаревшие. При реализации программы, рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются в нем два компонента, которые учитываются 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 данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

Программный материал предполагает решение основной **цели**: физическому развитию и оздоровлению подрастающего поколения посредством занятий лыжными гонками, формированию основ здорового образа жизни.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- **Лыжные гонки**

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 8-18 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

4 года , 1296 педагогических часов, из них:
«Стартовый уровень»-2 года, 432 педагогических часа, 6 часов в неделю
«Базовый уровень»-2 года, 576 педагогических часов, 8 часов в неделю.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень
Лыжные гонки	1год-6 часов в неделю	3 год -8 часов в неделю
	2 год обучения -6 часов в неделю	4год- 8 часов в неделю

1.2.Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Программы является: физическое развитие и оздоровление подрастающего поколения посредством занятий лыжными гонками, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость);
- развить личностные свойства: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;
- развивать навыки самоконтроля;
- формировать умение работать в группе.

Метапредметные:

- сформировать у детей и подростков ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать морально-волевые качества, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки;
- развить основы коммуникации с ровесниками и взрослыми на основе положительных эмоций.

Образовательные (предметные):

- сформировать систему начальных знаний в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта;
- научить основам техники лыжных ходов;
- научить основам тактики в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Таблица.2

	Стартовый уровень	Базовый уровень
Знать	• Историю развития лыжных гонок; • Знания, умения и навыки гигиены; • Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни; • Основы здорового питания; • Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. • Технику безопасности и правила поведения	• Историю развития лыжных гонок; • Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; • Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; • Необходимые сведения о строении и функциях организма человека; • Знания, умения и навыки гигиены; • Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни; • Основы здорового питания; • Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. • Технику безопасности и правила поведения
Уметь	• Точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «лыжные гонки» и подвижных игр; • Умение развивать физические качества по виду спорта «лыжные гонки»	• Участвовать в физкультурно-спортивной деятельности(соревнованиях, турнирах, подвижных играх, спортивных эстафетах и праздниках);
Владеть	• Основами техники лыжных ходов; • Основами тактики в соревновательной деятельности	• Основами тактики в соревновательной деятельности • Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

1.3. Содержание программы
«Лыжные гонки»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

таблица 3

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации\конт роля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		тест
1.1	Вводное занятие.	1	1		
1.2	История развития лыжных гонок	1	1		
1.3	Знания, умения ,навыки гигиены	1	1		
1.4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1		
1.5	Основы здорового питания	1	1		
1.6	Правила поведения и техники безопасности на лыжах. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
1.7	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	62		62	Зачет, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	17		17	
4	Избранный вид спорта	80		80	Зачет, соревнования
5	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	2		2	
6	Контрольные нормативы и соревнования	8		8	Зачет, контрольные нормативы
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	40		40	
	Всего часов на 36 недель	216		209	

Стартовый уровень (2 год обучения)
Учебный план

Таблица4

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации\конт роля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		тест
1.1	Вводное занятие.	1	1		
1.2	История развития лыжных гонок	1	1		
1.3	Знания, умения ,навыки гигиены	1	1		
1.4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1		
1.5	Основы здорового питания	1	1		
1.6	Правила поведения и техники безопасности на лыжах. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
1.7	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	45		45	зачет
3	Специальная физическая подготовка	17		17	
4	Избранный вид спорта	107		107	
5	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	2		2	
6	Контрольные нормативы и соревнования	8		8	
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	30		30	
	Всего часов на 36 недель	216		209	

**Содержание программы
«Лыжные гонки»
Базовый уровень (3 год обучения)
Учебный план**

Таблица 5

№ п/ п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестации\контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		тест
1.1	Вводное занятие.	1	1		
1.2	История развития лыжных гонок	1	1		
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		
1.4	Знания, умения и навыки гигиены	1	1		
1.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1		
1.6	Основы здорового питания	1	1		
1.7	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1		
1.8	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1		
2	Общая физическая подготовка	67		67	Зачет, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	20		20	
4	Избранный вид спорта	145		145	Зачет ,соревнования
5	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	2		2	
6	Инструкторская и	2		2	

	судейская практика				
7	Контрольные нормативы и соревнования	8		8	Зачет, соревнования
8	Другие виды спорта и подвижные игры	36		36	
	Всего часов на 36 недель	288		280	

Базовый уровень (4 год обучения)
Учебный план

Таблица 6

№ п\п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестации\контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		тест
1.1	Вводное занятие.	1	1		
1.2	История развития лыжных гонок	1	1		
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		
1.5	Знания, умения и навыки гигиены	1	1		
1.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1		
1.7	Основы здорового питания	1	1		
1.8	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1		
1.9	Краткая характеристика	1	1		

	техники лыжных ходов				
2	Общая физическая подготовка	64		64	Зачет, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	22		22	
4	Избранный вид спорта	145		145	Зачет ,соревнования
5	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	2		2	
6	Инструкторская и судейская практика	2		2	
7	Контрольные нормативы и соревнования	8		8	Зачет, соревнования
8	Другие виды спорта и подвижные игры	36		36	
	Всего часов на 36 недель	288		279	

Содержание учебного материала

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. История «Центра спорта и творчества», достижения и традиции. Порядок и содержание работы учебной группы. Права и обязанности обучающегося ЦСТ. Правила поведения в ЦСТ. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. История развития лыжного спорта.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Современный лыжный спорт. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Тема 3. Место и роль Физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека, развития двигательных способностей, воспитания характера. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечнососудистую системы организма человека. Влияние физических упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости.

Спорт в мире и в России. Виды спорта. Спортивные разряды и звания. Достижения российских спортсменов, значение результатов их выступлений для повышения авторитета России. Олимпийские игры.

Тема 4. Основы законодательства в области физической культуры и спорта Понятие о положениях Конституции (Основного Закона РФ), о Федеральном законе № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», о законодательных и нормативных актах РФ и субъектов РФ по вопросам, касающимся физической культуры и спорта, об Указе Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Права граждан в области физической культуры и

спорта и государственные гарантии. Принципы законодательства о физической культуре и спорте

Тема 5. Знания, умения и навыки гигиены.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Режим тренировок и отдых. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и правила их применения для закаливания организма. Виды и принципы закаливания. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 7. Основы здорового питания. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 8. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

Тема 9. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными двухшажными и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременного лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16

лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

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.

Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции.

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

Прыжки.

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Гимнастические упражнения.

Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 *упражнений*). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Избранный вид спорта

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

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Лыжная подготовка.

Игровая тренировка. Развитие общей выносливости. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Имитация лыжных ходов на месте.

Имитация лыжных ходов на месте. Развитие силовых качеств. Шаговая имитация. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

Одновременный безшажный ход.

Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4км.

Коньковый ход. Четырехшажный ход.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 3 - 4 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 - 4 км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствование техники четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 5 км 4-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Преодоление спуска и подъема.

Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во

время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

В группах базового уровня 3-4-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5% обед – 35%

заявка полдник – 5%

второй завтрак – 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин – 30%

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол— наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 7

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	1 год -72, 2 год- 72, 3 год-108, 4 год -108
Продолжительность каникул	01.06.2020-31.08.2020
Даты начала и окончания учебного года	15.09 2020 -31.05.2020
Сроки промежуточной аттестации	20-27.05.2020
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	31.05.2023

2.2.Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Таблица 8

Аспекты	Характеристика
Материально техническое обеспечение	1. Лыжи гоночные; 2. Крепления лыжные; 3. Палки для лыжных гонок; 4. Ботинки лыжные; 5. Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс; 6. Термометр наружный; 7. Комплект флажков для маркировки трассы; 8. Секундомер электронный; 9. Комплект гантелей весом 1-6 кг; 10. Комплект резиновых эспандеров; 11. Скакалки, гимнастические палки, мячи; 12. Лыжероллеры для классического хода, для конькового хода; 13. Стол для подготовки лыж; 14. Комплект парафинов и мазей скольжения; 15. Утюги для нанесения парафинов; 16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж; 17. Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж; 18. Мячи набивные от 1 до 5 кг; 19. Мячи баскетбольные; 20. Мячи волейбольные; 21. Мячи футбольные; 22. Рулетка металлическая 50 м;
Информационное обеспечение	Ауди-видео файлы, ресурсы интернета
Кадровое обеспечение	Тренер - преподаватель

2.3.Формы аттестации

Формы аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп стартового уровня

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2–3 соревнованиях по ОФП, СФП, по кроссу, в 3–5 соревнованиях по лыжным гонкам.

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 3 – 4 соревнованиях по ОФП, СФП, кроссу, по лыжам, в 4- 6 соревнованиях по лыжным гонкам.

Таблица 9

№	Виды нормативов	1 год подготовки		2 год подготовки	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.4	5.7	5.3	5.6
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10,4	10,6	10.0	10.2
3.	Бег 1 км	5.40	6.00	5.20	5.40
4.	Прыжки в длину с места (см)	150	140	160	150
5.	Подтягивание (кол-во раз)	4	---	5	---
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	---	10	---	12
7.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.20	2.40	2.10	2.20
8.	Дистанции лыжных гонок (км)	1-2	1-2	1-2	1-2
9.	Выполнение разрядных нормативов по лыжным гонкам	2юн	2юн	1юн	1юн

Контрольные нормативы для групп базового уровня

Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 4–6 соревнованиях по ОФП, СФП, по кроссу, в 6–7 соревнованиях по лыжным гонкам. Учащиеся 4-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 5 - 7 соревнованиях по ОФП, СФП, кроссу, по лыжам, и в 7 - 8 соревнованиях по лыжным гонкам.

№	Виды нормативов	3 год подготовки		4 год подготовки	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.0	5.2	4.8	5.0
2.	Бег 1000 м (мин)	4.40	4.50	4.00	4.30
3.	10-кратный прыжок в длину с место (см).	780	750	840	770
4.	20- минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3800	-	3200	-
6.	Прохождение на лыжах 1000 метров (мин, сек.)	4.50	5.20	4.40	4.50
7.	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3	3-5	2-3
8.	Выполнение контрольных нормативов	Звзрослый	Звзрослый	2взрослый	2взрослый

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Игровой
Формы организации образовательной деятельности: групповые и индивидуальные формы занятий;
– теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.
- Групповая
- Игра
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Комплексного применения знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6.Список литературы

1. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 2008г., 244 с.
2. Евстратов В.Д., «Коньковый ход? Не только...» - М.: Физкультура и спорт, 2006, 123с
3. Ермаков В.В. «Техника лыжных ходов» - Смоленск: СГИФК, 2009., 234с
4. Манжосов В.Н., «Лыжный спорт»-М.: Высшая школа, 2009г., 43с
5. Манжосов В.Н., «Тренировка лыжника-гонщика» - М.: Физкультура и Спорт, 2010., 187с.
6. Мищенко В.С., «Функциональные возможности спортсменов» -К: Здоровье, 2010г., 111с.
7. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: «Физкультура и спорт», 2002г., 213с
8. Поварницин Л. П., «Волевая подготовка лыжника-гонщика» - М.: ФиС, 2006г., 188с
9. Раменская Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005., 191с
11. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
12. 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.
13. 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.
14. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
15. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
16. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
18. 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.
19. Интернет-ресурсы:
20. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
21. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
22. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
23. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mosport.ru>)
24. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
25. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)