

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
(Протокол № 91 от 15.02.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
С.Г. Ахременко
Приказ № 50-од от «15» февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по лыжным гонкам
физкультурно-спортивной направленности
«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**

*возраст обучающихся: от 7 до 8 лет
срок реализации программы: 1 год*

Составители:
Чумова И.Г.,
Педагог дополнительного
образования
Кудряшова Н.Н.,
Инструктор-методист

Новосибирск – 2023

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	5
Цели и задачи программы	6
Краткая характеристика обучающихся	7
Объем и срок освоения программы	7
Режим занятий	8
Особенности организации образовательного процесса	8
Алгоритм учебного занятия (типичная структура).....	8
Принципы и методы обучения	9
Прогнозируемые результаты	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
Условия реализации программы	11
Учебный план.....	12
Содержание занятий	13
Оценочные и диагностические материалы	15
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	20
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	28

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Олимпийские надежды» (далее – Программа) реализуется в структурном подразделении «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для физического развития и совершенствования обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей. В процессе занятий обучающиеся приобретают новые знания, умения и навыки в области физической культуры и лыжного спорта, изучают теорию лыжных гонок, гигиену занятий физическими упражнениями.

Программа по лыжным гонкам «Олимпийские надежды» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающего основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательного учреждения, социума.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам «Олимпийские надежды» являются следующие документы:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629

- “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» \(с изменениями на 2 февраля 2021 года\);](#)
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. ([http:// form.instrao.ru](http://form.instrao.ru)));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность программы

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Систематические занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, способствуют их всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, быстрота и ловкость. В процессе занятий и соревнований по лыжным гонкам воспитываются и морально-волевые качества: смелость, выдержка, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на открытом воздухе в условиях изменяющихся температур способствует закаливанию организма детей, значительно повышая его сопротивляемость к заболеваниям, что способствует оздоровительному эффекту.

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые в Программе, помогают обучающимся овладеть основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и лыжного спорта.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки лыжника, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического состава.

В основу материала Программы положены следующие разработки:

- Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» [4];
- Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва [9];
- Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [15].

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы

Содержание программы сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям, и является более приемлемой для условий нашего учреждения, которое имеет хорошую материально-техническую базу и высококвалифицированные педагогические кадры.

Материал программы предполагает решение нескольких задач обучения:

- общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, содействие их разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья;
- технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, с учётом их возрастных особенностей,

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся, выработки воли и характера;
- расширение кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Важнейшим требованием учебных занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В процессе обучения используются игровые упражнения и подвижные игры, которые позволяют повысить эмоциональность занятий, отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на занятиях, внести в них разнообразие и помогают в кратчайший срок повысить технико-тактическую подготовку обучающихся.

Цели и задачи программы

Целью программы является всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, совершенствование функциональных возможностей организма через обучение лыжным гонкам.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Предметные:

- познакомить с теоретическими понятиями в области физической культуры и лыжных гонок, основами физиологии и гигиены;
- обучить технике выполнения обширного комплекса физических упражнений правилами безопасности во время занятий;
- развивать специальные навыки (технику скольжения, бег, автоматизм движений и др.);
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спота (передвижения разными ходами, подъемы и спуски и др.).

Метапредметные:

- сформировать спортивную мотивацию к достижению результатов;
- способствовать приобретению опыта соревновательной практики.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого обучающегося, сформировать двигательный опыт;
- развить важные двигательные качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость и координацию движений);
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и лыжному спорту;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы (самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности).

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпийские надежды» предполагает стартовый уровень освоения.

Стартовый уровень охватывает 1 год обучения. На первом году обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья занимающихся, формированию

интереса к занятиям спортом, повышению физической подготовленности и овладению основами техники лыжных ходов. Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке обучающихся через обучение комплексу упражнений из различных видов спорта, изучение подвижных и спортивных игр. Проводится работа по выявлению задатков, способностей и спортивной одаренности; формированию черт спортивного характера.

Краткая характеристика обучающихся

Программа адресована детям (девочкам и мальчикам) в возрасте от 7 до 8 лет.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием органов и систем. У детей активно развивается чувство равновесия, заметно увеличивается темп движения, силовая выносливость основных групп мышц и выносливость к работе умеренной интенсивности. Заметно увеличивается мышечная масса, особенно крупных мышц.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и возбуждены. Высокая возбудимость и активность нервной системы, способствует быстрому образованию новых условных рефлексов, что позволяет успешно овладевать техникой способов передвижения на лыжах.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Постоянное наблюдение за развитием воспитанников позволяет грамотно строить процесс занятий и индивидуально подходить к выполнению обучающимися комплексов упражнений.

Особенности набора детей

Набор детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпийские надежды» осуществляется на основании письменного заявления родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься лыжными гонками независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности.

Прием в объединение «Лыжные гонки» ведется круглогодично.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 144 часа.

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый уровень				
1	7-8	10-15	4	144

Учебно-тематический план составлен из расчета 36 рабочих недель, 6 недель календарного года занятия проходят в режиме спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов (УТС) с использованием восстановительных средств и процедур.

Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Продолжительность 1 академического часа 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Формы организации учебного занятия: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Основные формы учебного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия: теоретические (лекции, беседы, инструктажи), практические (групповые практические занятия, участие в соревнованиях, комбинированные (просмотр иллюстраций практической части упражнений, учебных видеофильмов с последующим обсуждением и выполнением упражнений).

Объем и характер физкультурно-спортивных занятий и упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития. Учебно-тематический план занятий предполагает освоение нескольких повторяющихся разделов: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, теоретическая подготовка.

Учитывая разностороннее и мощное воздействие передвижения на лыжах на детей любого возраста, при планировании занятий лыжными гонками, следует строго учитывать возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся. Построение занятий, планирование нагрузок без учета этих требований может вызвать переутомление детей, нанести серьезный ущерб их здоровью и физическому развитию. Тренировочные циклы планируются по системе периодизации тренировочного процесса (приложение №1).

Алгоритм учебного занятия (типичная структура)

Каждое учебное занятие разделено на четыре части:

- организационная, или вводная,
- подготовительная,
- основная,
- заключительная.

Организационная, или вводная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег.

В *основную часть* входят теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, питании, самоконтроле и врачебном контроле, организации тренировок и соревнований. На практических занятиях развивают и совершенствуют необходимые физические качества, технику и тактику лыжных ходов, передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы и спуски разной крутизны, повороты в разных условиях, эстафеты и др.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с лыжным инвентарем. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Принципы и методы обучения

Программа разработана с учетом следующих основных принципов:

1) *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки);

2) *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа обучения, индивидуальных особенностей юного лыжника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

4) *Принцип постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок*. Данный принцип заключается в постепенном росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

5) *Принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому*. Планируя занятия, педагог закладывает упражнения общей направленности и индивидуального развития.

6) *Принцип системности* – непрерывное совершенствование в спортивной технике. Все обучение построено как единый и непрерывный процесс.

Методы обучения

В процессе обучения по программе применяются следующие методы:

Словесные методы – проводится в форме лекции, беседы, объяснения. Сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Используется также описание (создания представления о двигательном действии), проводится разбор заданий (производится после выполнения какого-либо задания).

Наглядные методы – показ упражнений педагогом или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений педагогом и обучающимся).

Практические методы – основаны на двигательной деятельности обучающихся.

- Игровой метод. Важное место на занятиях по лыжной подготовке занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на занятии, повысить эмоциональность занятий, внести в них разнообразие. Помимо игровых заданий, подвижных игр, на занятиях

используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

- Соревновательный метод.
- Повторный метод. Выполняются скоростно-силовые упражнения, направленные на совершенствование скоростной выносливости;
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.

Прогнозируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы будут развиты все параметры физического здоровья обучающихся, их разносторонняя физическая и психологическая подготовка; обучающийся приобретёт определённый программой запас знаний, умений и навыков.

Предметные результаты:

- обучающиеся будут знать основные теоретические понятия в области физической культуры и лыжных гонок, основы физиологии и гигиены;
- обучающиеся будут владеть техникой выполнения комплекса физических упражнений, будут соблюдать правила безопасности во время занятий;
- у обучающихся будут сформированы специальные навыки (скольжение, бег, автоматизм движений и др.);
- обучающиеся будут владеть простейшими технико-тактическими приемами лыжного спорта, будут уметь передвигаться разными ходами, осуществлять подъемы и спуски и др.).

Метапредметные результаты:

- будет внесен вклад в развитие мотивации достижения результатов;
- обучающиеся приобретут опыт участия в соревнованиях по виду спорта лыжные гонки.

Личностные результаты:

- обучающиеся приобретут разнообразный двигательный опыт;
- у обучающихся будут развиты жизненно важные двигательные качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость и координация движений);
- будет развит интерес выпускников к самостоятельным занятиям физической культурой и лыжными гонками;
- будет внесен вклад в развитие эмоционально-волевой сферы.

Способы проверки результатов освоения программы

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам «Олимпийские надежды» применяются следующие виды контроля:

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала и физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного процесса. Задания для текущего контроля подбираются педагогом исходя из пройденного материала и норм физического развития.

Промежуточная аттестация позволяет оценить уровень освоения программы и результативности деятельности педагога; дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (в начале (сентябрь-октябрь) и конце (май) текущего учебного года). Результаты промежуточной аттестации вносятся в Диагностическую карту.

В течение учебного года проводятся соревнования по лыжным гонкам внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Итоговая аттестация проводится в конце освоения всего программного материала, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года выявляется прирост развития физических качеств, делается заключение о целесообразности перевода на следующий этап, либо оставление обучающегося повторно на этот же этап обучения. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Измерение педагогического результата дает возможность диагностировать состояние образовательного процесса, оценивать процесс развития, прогнозирования достижения результата.

Требования к проведению тестирования физической подготовленности.

Методы контроля:

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие спортивный инвентарь и оборудование:

- лыжная база с раздевалками;
- снегоход «Буран»;
- открытая площадка для игры в мини-футбол и баскетбол;
- прыжковая дорожка для имитации;
- перекладины различной высоты;
- «шведская стенка» – 2 пролета;
- уличные тренажёры и конструкции (брусья);
- мячи: футбольные, баскетбольные-10 шт.,
- скакалка гимнастическая- 15 шт.;

- скамейка гимнастическая – 3шт.,
- комплекты лыж -20 пар.

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования имеющий высшее или средне-специальное образование в области физической культуры и спорта и специализацию в области лыжных гонок.

Информационно-методическое обеспечение программы

Для информационного, дидактического, методического и технического обеспечения программы используются следующие материалы:

информационное обеспечение:

- библиотека, медиатека;
- буклетная продукция с информацией об объединении;
- тематическая буклетная продукция для обучающихся (способы лыжного подъема, виды поворотов, способы спуска с горы и т.д.).

дидактическое обеспечение:

- видеоматериалы.

методическое обеспечение:

- периодические издания (научно-методический журнал «Физическая культура в школе»,
- научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», методический журнал «Спорт в школе»),
- сборники сценариев,
- материалы с интернет сайтов;
- сетевые ресурсы (Интернет, CD-программы);

техническое обеспечение:

- CD-диски, флеш-карты, компьютерная техника.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1 год обучения					
1.	Вводное занятие Теоретическая подготовка	4	4		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60		60	Контрольное практическое занятие
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	36		36	Контрольное практическое занятие

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.	Техническая подготовка (начальная)	36	4	32	Контрольное практическое занятие
5.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)	3		3	Сдача контрольно-переводных нормативов для 1 года обучения
6.	Детские соревнования (интегральная подготовка) ¹	3		3	Участие в соревнованиях, специально-подготовительных упражнениях
7.	Психологическая подготовка	2	2		Педагогический контроль
Всего часов		144	10	136	

Содержание занятий

Стартовый уровень 1- год обучения			
№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Вводное занятие Теоретическая подготовка	<p>Организационные вопросы.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.</p> <p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.</p>	

¹ ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА заключается в соединении, объединении в единое целое различных сторон подготовленности, что позволяет с максимальной эффективностью реализовать двигательный, функциональный, психологический потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности, достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения лыжного спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным, при соблюдении условий проведения соревнований.

		<p>Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.</p> <p>Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.</p> <p>Гигиенические и этические нормы лыжника.</p> <p>Значение медицинского осмотра.</p>	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)		<p>Ознакомление с терминологией лыжных гонок.</p> <p>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.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
4.	Техническая подготовка (начальная)	<p>Основы обучения технике лыжных ходов.</p> <p>Значение правильной техники для достижения</p>	<p>Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.</p>

		<p>высоких спортивных результатов.</p> <p>Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.</p> <p>Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.</p>	<p>Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.</p> <p>Способы передвижения классическим стилем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременный двухшажный, - попеременный четырехшажный, - одновременный бесшажный - одновременный двухшажный <p>Способы торможений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упором, - «плугом», - боковым соскальзыванием. <p>Способы подъема:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), - «елочкой», - «полуелочкой», - «лесенкой». <p>Стойки при спуске:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная, - передняя, - задняя. <p>Способы поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты переступанием - повороты рулением.
5.	Контрольные нормативы: (начальный, промежуточный, итоговый)		Выполнение контрольных нормативов для 1 года обучения.
6.	Детские соревнования		Ознакомление с правилами соревнований по лыжным гонкам. Соревнования в объединении.
7.	Психологическая подготовка	<p>Анализ технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил.</p> <p>Психологические факторы освоения специальных упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.</p>	

Оценочные и диагностические материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп 1 года обучения

№	Контрольное		Оценка
---	-------------	--	--------

п/п	упражнение	возраст	мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	7	7,5	6,8	5,6	7,6	7,3	5,8
		8	7,1	6,6	5,4	7,3	6,8	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
4.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10,00	9,30	9,00	11,00	10,30	10,00
		8	9,30	9,00	8,30	10,00	9,30	9,00

Критерии оценки личностных компетенций

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В (высокий)– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С (средний) – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

Н (низкий)- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В (высокий)– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С (средний)– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н (низкий)– контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В (высокий)– ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием

принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С (средний) – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н (низкий) – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Диагностическая карта _____ уч. год

Название объединения _____

Образовательная программа « _____ »

ФИО педагога _____

Диагностические методы, используемые педагогом: _____

№ п/ п	ФИ ребёнка	Предметные компетенции										Личностные компетенции					
		Бег (30/60 м), сек.		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание на перекладине (раз)		Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (раз)		Лыжи, классический стиль, 1км (мин., сек.)		Мотивация ребёнка к занятиям в объединении (В/С/Н/)		Мотивация родителей к занятиям ребёнка в объединении (В/С/Н/)		Уровень коммуникат ивной культуры ребёнка (В/С/Н/)	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
Группа № _____ Год обучения _____																	
1.																	
2.																	
3.																	
Группа № _____ Год обучения _____																	
4.																	
5.																	
6.																	

Требования к проведению тестирования физической подготовленности

Контрольные требования

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, силы: бег 30 м (девочки), бег 60 м (мальчики), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) *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.

2) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также 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 правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) *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.

4) *Бег 30 м, 60 м для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей.*

Для оценки специальных физических качеств, обучающихся включается прохождение на лыжах классическим стилем на стартовом уровне 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

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

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 7 – 8 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Определённое место в воспитательной работе с юными лыжниками-гонщиками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Цель воспитания для детей 7-8 лет – создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения обучающимися 7-8 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	7-8 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-воспитательного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	7-8 лет	Городские соревнования: 1.Сибирский Фестиваль Бега-полумарафон А.Раевича; 2.Всероссийском день бега «Кросс нации	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
3.	7-8 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвященный Дню учителя;	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	7-8 лет	Осенний кросс, в рамках проекта «Пашино-SkiTour.	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
5.	7-8 лет	Поход выходного дня «Тропинки здоровья»;	Октябрь	Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»
6.	7-8 лет	Родительское собрание «Об организации оздоровительного отдыха и УТС в дни каникул»	Ноябрь, январь, март	Модуль «Работа с родителями»
7.	7-8 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Лыжные гонки» в дни осенних каникул	Ноябрь	Модуль «Каникулы»
8.	7-8 лет	Открытие зимнего сезона по лыжным гонкам «Памяти Л.С. Кудрявцева»	Декабрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	7-8 лет	Городские соревнования «Открытие зимнего сезона по лыжным гонкам в г. Новосибирске»	Декабрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

10.	7-8 лет	Новогодняя лыжная гонка, на призы Деда Мороза	Декабрь	Модуль «Каникулы»
11.	7-8 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
12.	7-8 лет	Всероссийские соревнования «День Снега»	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
		Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
13.	7-8 лет	Первенство МБУДО ЦВР «Пашинский» по лыжным гонкам	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
14.	7-8 лет	Традиционные соревнования по лыжным гонкам «Лыжня Пашино»	Март	Модуль «Поддержка талантливых детей»
15.	7-8 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Лыжные гонки»	Март	Модуль «Каникулы»
16.	7-8 лет	Закрытие зимнего сезона по лыжным гонкам г. Новосибирске	Март	Модуль «Поддержка талантливых детей»
17.	7-8 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
18.	7-8 лет	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
19.	7-8 лет	Родительское собрание: 1. «Итоги учебного года»; 2. Организация летнего оздоровительного отдыха на базе ДОЛ	Май	Модуль «Работа с родителями»

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих лыжников лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Использование разнообразных форм и методов обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Применение здоровьесберегающих технологий в процессе занятий лыжными гонками обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Распределение физической нагрузки на разных этапах учебного процесса

Обучение технике лыжного спорта на стартовом уровне подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

На стартовом уровне обучения лыжным гонкам внимание необходимо уделять оздоровительной гимнастике, элементам акробатики, легкой атлетики, техническим действиям с применением игрового метода, направленных на развитие координационных, специфических для данного вида спорта способностей и характеристик.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

В основу методики проведения занятий, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основах данного вида спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников уверенность в своих силах.

Особое внимание в учебном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство в спортивной борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие обучающихся их заинтересованность в тренировках.

Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, соучастия детей в процессе восприятия материала и потребность активной творческой отдачи при выполнении практических заданий. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Методические условия реализации программы

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

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

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

2. Совершенствование ЗУН.

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

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

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

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

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

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного

материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутри учреждения, муниципального, регионального, всероссийского).

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

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

Методическое обеспечение

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов С.Н., Левушкин С.П. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников и подростков. – Ульяновск, 2002.
2. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. – М., 1990.
3. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1999.
4. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки». Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ). – М., 2017.
5. Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М: ФиС, 2008.
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. - 368 с.
7. Комков А.Г., Кириллова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников. – СПб., 2002.
8. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - М.: Просвещение, 2017.
9. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Квашук П.В. и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.
10. Манжосов В.Н. Тренировка юных лыжников. – М: ФиС, 2016.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М., 2008. – 320 с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М: ФиС, 2001. – 280 с.
13. Понамарев В.В. Технология интегральной оценки и контроля физического образования школьников. – СПб., 2002 – 16с.
14. Поварницын А.Н. Волевая подготовка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2006.
15. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Квашук П.В. и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.
16. Техника лыжных ходов. Под ред. Ермакова В.В. – Смоленск, СГИФК, 2009.
17. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 2011.
18. Осинцев В.В. Программы для внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1986.
19. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

20. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2010.
21. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. – М., 2018.
22. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал. – М., 2017.

Тренировочные циклы

Периодизация тренировочного процесса является основой планирования занятий. Она должна быть построена так, чтобы при любой схеме была сохранена единая для всех видов спорта закономерность волнообразного изменения физической нагрузки с тенденцией к ее постепенному повышению.

Основная периодизация предназначена, где снег лежит обычно 4-5 месяцев в году. Годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

Подготовительный период состоит из трех этапов.

1. *На первом этапе (весенне-летнем)* закладываются предпосылки для становления (восстановления) спортивной формы; со второй половины этапа повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами ОФП. Необходимо учесть, что продолжительность этапа и количество применяемых средств по мере повышения квалификации спортсменов сокращается. Если вначале у начинающих спортсменов различные физические качества надо развивать, то в дальнейшем уровень развития этих качеств следует лишь поддерживать.

2. *На втором этапе (летне-осеннем)* закрепляется спортивная форма средствами специальной физической подготовки, повышают узкофункциональные возможности организма. На этом этапе следует применять также средства, способствующие совершенствованию спортивной техники в бесснежное время года.

3. *На третьем этапе (осенне-зимнем)* завершается становление спортивной формы средствами специально-физической подготовки, происходит совершенствование специальных качеств, достигается гармоничность технической, специально-физической, тактической и психологической подготовленности.

Соревновательный период предназначается для соревнований, к которым спортсмен должен быть полностью подготовлен.

Распределение физической нагрузки по периодам и этапам следующее: на первом этапе вначале происходит снижение физической нагрузки, затем начинается ее повышение, одновременно значительно нарастает объем нагрузки; на втором этапе увеличивается незначительно, зато существенно возрастает интенсивность; на третьем — вначале общий объем нагрузки остается прежним, но увеличивается ее интенсивность; в начале снежной зимы нагрузка несколько снижается, затем уменьшается объем и сильно возрастает интенсивность.

Подвижные игры и имитационные упражнения

Подвижные игры, помогают в кратчайший срок повысить технико-тактическую подготовку тренируемой команды.

У младших школьников подвижные игры не разграничиваются для девочек и мальчиков, но в подростковом возрасте в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки играют почти во все те же игры, что и мальчики. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы. Девочек больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом.

Учитывая большие физические возможности мальчиков и девочек, педагог должен следить, чтобы в командных играх было равное количество обучающихся обоего пола.

В играх на выносливость надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры отдельно. Суженые игры для детей уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом.

Дети предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются соблюдать правила игры, замечания и объяснения педагога становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры строже, чем для младших. Обучающиеся с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм.

Требования, предъявляемые к подвижным играм

Все многообразие игровых средств, используемых на занятиях, представляются подвижные игры для воспитания быстроты, выносливости и тактической подготовки. При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей детей, их физической и технико-тактической подготовленности, количестве занятий, организации и дисциплинированности, условия проведения данного занятия, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любую из уже освоенных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения.

Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить учащихся, чтобы они хорошо видели и слышали педагога. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то педагог располагается не в середине круга, а в цепи играющих. Если группа разделена на две команды, и они выстроены одна против другой на значительном расстоянии, то перед объяснением можно сблизить команды, а затем развести на исходные позиции.

В ходе игры надо приучать детей к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины. В зависимости от решаемых задач, подготовленности

занимающихся и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п.

Кроме контроля, за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы обучающиеся правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки.

Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т.д.

Окончание игры не должно быть для детей неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния детей варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

Специфика подвижных игр

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных лыжников трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Обучение и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях.

Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок. С помощью подвижных игр можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных спортсменов.

Желательно, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта.

В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями,

отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, навык стабилизируется.

Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами любой спортивной игры и обучить им. Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомо обучающимся. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр.

Выбор и этапы подвижных игр, направленных на повышение технической и тактической подготовки лыжников

Овладение техникой и тактикой начинается с первых шагов, т.е. с подводящих игр и специальных игровых упражнений.

Реализация принципа сознательности и активности при изучении техники передвижения на лыжах заключается в осознании цели, задач, результата выполнения отдельного упражнения и умения самостоятельно контролировать и оценивать свои двигательные действия.

Наиболее сложные элементы техники лыжного спорта (ходы, переходы, повороты в движении, прыжки) рекомендуется изучать в три этапа:

1. Первоначальное изучение;
2. Углубленное разучивание;
3. Закрепление и совершенствование навыков.

На этапе первоначального изучения разучивают элементы техники, затем осваивают способ передвижения в целом. Для этого нужно проводить подвижные игры, которые совершенствуют координацию движений и быстроту.

Игры, совершенствующие равновесие и координацию лыжника целесообразно проводить в первой половине основной части занятия.

Подбирая игру, ту или иную, следует учитывать возраст, физическую подготовку, условия проведения игры.

Эти качества можно развивать в таких подвижных играх, как: «Аист», «У кого красивее снежинка», «Кто красивее нарисует гармошку», «Кто лучше и быстрее катается на самокате», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Змейка», «Сороконожка на лыжах», «Салки», «Чей веер лучше?» и упражнениях.

На втором этапе обучения необходимо решить три задачи:

1. Углубить понимание закономерности изучаемых движений;
2. Добавить освоение и уточнение деталей техники изучаемого способа передвижения;

3. Добавить четкого, свободного и слитного выполнения способа передвижения в целом.

На этом этапе обучения возрастает роль сознательности и активности обучающихся.

Для этого нужно давать по возможности полную информацию о закономерностях и условиях применения разученных действий, побудить к глубокому анализу техники и результатах своей работы. Овладевать элементами техники целесообразно на фоне целостного выполнения изучаемого способа передвижения. Внимание учащихся при этом переключается с важных действий на второстепенные, с крупных на мелкие. Следует добавить того, чтобы лыжник учился анализировать свои движения и определять ошибки, а преподаватель только направлял его на верный путь.

Этап закрепления и совершенствования. Цель этапа – обратить умения и навык и выработать умение применять освоенный способ передвижения на лыжах в различных условиях и сочетаниях с другими способами.

Процесс обучения на этом этапе включает две стадии развития двигательного навыка:

1. стадия уточнения навыка в основном варианте действия;
2. стадия формирования умения и навыков в дополнительных вариантах действия.

Задачи обучения на третьем этапе таковы:

1. закрепить основную технику способа передвижения на лыжах, продолжая уточнение деталей;
2. научить целесообразно выполнять усвоенные действия в различных условиях, в том числе в соревновательных и в сочетании с другими действиями;
3. обогащать технику новыми деталями в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и с учетом улучшения физической их подготовленности.

В первую очередь, необходимо овладеть «чувством лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую. В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие – умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной.

При решении этих задач можно делать подводящие упражнения и применять наиболее простые способы передвижения на лыжах: многократно принимать разную позу лыжника на месте; поочередно поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе; поочередно поднимать носки лыж, не отрывая пятку от снега и делать движения лыжей вверх и вниз, вправо и влево; делать перевороты, переступания на месте вокруг пяток и носков лыж, добиваясь параллельного положения лыж при приставлении лыжи; делать прыжки на месте вверх с двух ног и поочередно с правой ноги на левую и наоборот, одновременно перенося массу тела; делать приставные шаги в сторону на два и четыре счета; делать, стоя на месте, маховые скользящие движения ногой с лыжей вперед-назад и т.д.

С помощью этих упражнений вырабатывают двигательные навыки, сходные с элементами техники основных способов передвижения на лыжах (лыжные ходы, переход, повороты в движении).

Можно применять и игровые упражнения – скольжение (тот, кто проскользит расстояние между флажками, сделав меньше шагов, – победитель); накат (кто дальше укатится за 10 шагов); гонки (ноги связаны выше голени, только по прямой! 50-100 м, кто быстрее). В этих упражнениях развивается быстрота.

Игры на развитие силовых качеств. Силовые качества развиваются в играх на лыжах, требующих приложения для достижения результата мощных усилий ногами, руками и туловища. Для этого подбирают соответствующие игровые задания или изменяют условия, в которых проводятся игры.

Например, если проводить игру «Быстрый лыжник», «Догонялки» и др. на небольшом подъеме или, наоборот, на глубоком снегу, то они будут способствовать развитию силы. Например, в играх с преодолением полного подъема одновременным или попеременным бесшажным ходом (используя отталкивание палками) большую силовую нагрузку получают мышцы рук и туловища, а при применении попеременного или конькового ходы без палок нагрузка приходится на мышцы ног.

Игры, развивающие выносливость, проводятся на отрезках от 400 м. и более. Нагрузка уменьшается или увеличивается за счет изменения длины преодолеваемых отрезков, пауз отдыха между отдельными игровыми заданиям, количество этапов в эстафетах и стартов в заданиях, продолжительности игры.

Можно проводить такие игры: «Догони», «Гонка с выживанием», «Охота на лис», «Сороконожка на лыжах», «Догонялки»

Ценность подвижных игр и игровых упражнений заключается в том, что в них работа над закреплением и совершенствованием техники передвижения на лыжах и воспитанием физических качеств проходит интересно, эмоционально и как бы незаметно для учащихся.

Примерный перечень подвижных и спортивных игр, имитационных упражнений

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные:

«Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Аист», «Кто лучше и быстрее катается на самокате», «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Змейка», «Сороконожка на лыжах», «Салки», «Чей веер лучше?» и упражнениях.

«Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, и др. Различные эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Приложение №3

Психологическая и тактическая подготовка

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На стартовом уровне важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Цель, которую педагог ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма, для этого используется последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных

возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Приложение №4

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Правильная осанка и стиль выполнения упражнений.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными

движениями-руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног.

Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногами. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Легкоатлетические упражнения

Объяснение правил по выполнению упражнений.

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м, Эстафетный бег с этапами до 40 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (7- 9 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 7-9 лет).

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики,). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Специальная физическая подготовка

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.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений 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. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. 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 попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Контрольные упражнения и соревнования (интегральная подготовка)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле на базовом уровне, далее количество соревнований увеличивается согласно календарному плану.

Интегральная подготовка – это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: *соревновательные упражнения избранного вида спорта*, выполняемые в условиях

соревнований различного уровня, и *упражнения специально-подготовительного характера*, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.