

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАТОР»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» августа 2017 г.  
Протокол № 1

Директор МБОУ ДО ДДТ «Новатор»

Утверждаю:

Закирова Т.И.

2017г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Лыжные гонки»**

· Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:  
Тубакин Юрий Иванович,  
педагог дополнительного образования.

## Пояснительная записка

Физическое воспитание — это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т. д. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Данная образовательная программа по содержанию имеет **Физкультурно-спортивную направленность** и направлена на физическое совершенствование детей, приобщение их к культуре здорового образа жизни

**Актуальность программы** состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом

самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

**Задачи обучающие:**

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Развивающие:**

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

**Воспитательные:**

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства

### **I. Методическое обеспечение**

Относительно развития двигательных качеств, понятие "методика" означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий.

Система занятий в объединении «Лыжные гонки», направленная на достижение заданной цели обучения, строится от простейшего к сложному, от теории к практике.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические, игровые и соревновательные).

1. Метод создания ситуации успеха, умения поддерживать у ребят радости и открытия нового.
2. Метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (игры, поощрения, беседы, советы).
3. Метод контроля и самоконтроля (гонки, самоанализ работы).
4. Дифференцированный подход к каждому ребенку.
5. Посещение других залов, соревнований.
6. Индивидуальная работа.

### **Технологии:**

- интегральная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология уровневой дифференциации обучения.

### **Организационные формы обучения:**

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные;
- парные.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, учение, общение, творчество.

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 5 года.

**Возраст детей:** от 9 до 18 лет.

**Режим основных занятий** - Продолжительность занятий зависит от возрастных и психологических особенностей ребёнка, расписание составлено согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям ДОО (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03).

«Стартовый уровень» обучения – 2ч. х 2 раза в неделю (144 ч.).

«Стартовый уровень» обучения – 2ч. х 3 раза в неделю (216 ч.).

«Базовый уровень» обучения – 2ч. х 3 раза в неделю (216 ч.).

«Продвинутый уровень» обучения – 2ч. х 3 раза в неделю (216 ч.).

«Продвинутый уровень» обучения – 2ч. х 3 раза в неделю (216.).

**Формы основных занятий** – занятия в объединении проводятся в группах по 10-15 человек, но к каждому ребёнку применяется индивидуальный подход.

Учебно-тематический план и содержание программы составлены с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

### **Структура занятия**

#### *Подготовительная часть*

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей. Эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида лыжные гонки. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации

движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

#### *Заключительная часть*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение методики развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта. Из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке.

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

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения.

Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники лыжных гонок, возраста и уровня подготовки спортсмена, этапов технической подготовки.

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.

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 сопряжение 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.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

## **Структура программы**

Программа объединения «Лыжные гонки» основана на принципах природосообразности, последовательности, наглядности, целесообразности и доступности.

Изучение каждой темы завершается практической деятельностью обучающегося и самостоятельной работой для закрепления материала. Программа ориентирует обучающихся на самостоятельность в поисках композиционных решений, в выборе способов и техник при выполнении заданий.

Педагог самостоятельно планирует порядок изучения тем, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

При желании ребёнка обучение может быть продолжено по углублённой (предпрофессиональной) программе.

Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

Способности и возможности детей - участников объединения очень разные. Именно это обуславливает необходимость разноуровневого подхода, сопровождения индивидуальной траектории развития каждого ребенка.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. *Исходные научные идеи:* уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей.

Поэтому программа предусматривает, три **уровня освоения**: стартовый, базовый и продвинутый.

- *Стартовый уровень* предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению инструментом. Обучающийся знакомится с инструментом, важнейшими приёмами звукоизвлечения.

- *Базовый уровень* предполагает углубленное изучение техник, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий.

*Продвинутый уровень* предполагает сотворчество педагога и ребенка на основе индивидуальных образовательных планов

## **Ожидаемые результаты обучения по программе**

- овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам;

- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Формы подведения итогов реализации программы предполагаются разнообразные:

- сдача нормативов СФП и ОФП;
- участие в гонках, соревнованиях.

## **II. Учебно-тематическое планирование и содержание программы**

Учебно-тематический план содержит распределение учебного материала по каждому уровню обучения:

«**Стартовый уровень**» 1. 2 год обучения.

«**Базовый уровень**» 3 год обучения

«**Продвинутый уровень**» 4, 5 год обучения

Преподаватель самостоятельно планирует порядок изучения тем, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Последовательность разделов учебного материала имеет логическую завершенность: теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями.

### **Учебно-тематический план первого года обучения.**

**2x2ч=144 ч**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- привития интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	64		64	Тренировка
2	Специальная физическая подготовка	14		14	Тренировка

3	Технико–тактическая подготовка	54		54	Беседа, опрос
4	Теоретическая подготовка	8	8	-	Наблюдение
5	Контрольные соревнования	-		4	Соревнования
6	Углубленное медицинское обследование.	4		4	Осмотр
	Итого:	144	8	136	

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- привития интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Содержание программы 1-го года обучения.**

#### **Тема №1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

#### **Тема №2 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.
- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №3 Общая физическая подготовка.**

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

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.
- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №4. 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.
- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №5 Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.
- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема № 6. Контрольные упражнения и соревнования.**

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 дистанции 1-2 км, в годичном цикле.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.
- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).
- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

**Учебно-тематический план второго года обучения.  
3х2ч (3 раза в неделю по 2 ч.) =216 ч.**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	прак тика	
1	Правила ухода за лыжами.	4	4		Беседа, опрос.
2	Популярность л/гонок в России.	4	4		Беседа, опрос.
3	Правила поведения на сор-ниях.	4	4		Беседа, опрос.
4	ОФП	97		90	Тренировка, сор- ния
5	СФП	15		15	Тренировка, сор- ния
6	Судейская практика	4	2	2	Беседа, опрос. Сор.
7	ТТП	64		54	Тренировка, сор- ния
8	Соревнования	20		10	Соревнования.
9	УМО	4		4	Осмотр.
	Итого	216			

**Содержание программы 2го года обучения**

**Тема №1 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

**Тема №2 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №3 Общая физическая подготовка.**

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

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №4. 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №5 Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема № 6. Контрольные упражнения и соревнования.**

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 дистанции 1-2 км, в годичном цикле.

Учащиеся до 2г. обучения в течение сезона должны принять участия в 7-8 стартах на дистанции 1-5км.

Учащиеся свыше 2г.обучения в течение сезона должны принять участия в 9-12 стартах на дистанции 2-10км.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### Тема №7 Судейская практика

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

## Контрольные переводные нормативы для лыжников-гонщиков «Стартового уровня» обучения.

Контрольные упражнения	Юноши				Девушки			
	Год обучения							
	1		2		1		2	
Бег 60 м, сек.	-	-	-	-	10.8	30оч.	10.4	30оч
Бег 100 м, сек.	15.3	30оч.	14.6	30оч.	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	30оч.	203	30оч.	167	30оч.	180	30оч
Бег 800 м, мин. сек.	-	-	-	-	3.35	30оч.	3.20	30оч
Бег 1000 м, мин. сек.	3.45	30оч.	3.25	30оч.	-	-	-	-
Кросс 2 км, мин. сек.	-	-	-	-	-	-	9.50	30оч
Кросс 3 км, мин. сек.	-	-	12.00	30оч.	-	-	-	-
Подтягивание на пер-не.	6	30оч.	8	30оч.	-	-	-	-
Отжимания от пола.	30	30оч.	39	30оч.	16	30оч.	22	30оч
Пресс за 1 мин. на полу.	34	30оч.	38	30оч.	30	30оч.	35	30оч
Лыжи, классический ход								
3 км, выполнения разряда.	2юн.		1юн.		2юн.		1юн.	
5 км, выполнения разряда.	2юн.		1юн		2юн.		1юн	
7,5 км, выполнения разряда.								
Лыжи, коньковый ход								
3 км, выполнения разряда.	2юн.		1юн.		2юн.		1юн.	
5 км, выполнения разряда.	2юн.		1юн		2юн.		1юн	
7,5 км, выполнения разряда.								

Нормативы считаются сдавшими, если спортсмен набрал из 4 контрольных упр-ий 120 очков – УТГ-1г.об., и 5 контрольных упражнений 150 очков с УТГ 2 г.об. Контрольное упражнение засчитывается, если спортсмен в нем набрал не менее 20 очков.

### **Начисление очков.**

В беге на 60 и 100 м – каждая десятая секунды приравнивается к 1 очку.

Если лучше на 1 десятую +1очко, если хуже – 1очко.

В беге на 800 м и более – каждая секунда приравнивается к 1 очку.

Если лучше на 1 секунду +1очко, если хуже – 1очко.

Прыжок в длину с места – каждые 3 см приравниваются 1 очку.

Если лучше на 3 см +1очко, если хуже – 1очко.

Подтягивание на перекладине – одно подтягивание приравнивается к 3очкам.

Если лучше на 1 подтягивание +3очка, если хуже – 3очка.

Отжимание от пола – одно отжимание приравнивается 0,5 очка.

Если лучше на 1 отжимание +0,5очка, если хуже – 0,5очка.

Пресс на полу за 1 мин.

Если лучше на 1раз +0,5очка, если хуже – 0,5очка.

### **Учебно-тематический план третьего года обучения.**

**3x2ч (3 раза в неделю по 2 ч.) =216 ч.**

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- широко использовать комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика;
- увеличения объема специальной подготовки, без форсирования общей интенсивности тренировки.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Задачи сор-ний и их значение.	4	4		Беседа, опрос.
2	Популярность л/гонок в России.	4	4		Беседа, опрос.
3	Значение медосмотра.	4	4		Беседа, опрос.
4	ОФП	85		95	Тренировка, сор-ния
5	СФП	15		15	Тренировка, сор-

					ния
6	Судейская практика	4	2	2	Беседа, опрос. Сор-ния.
7	ТТП	76		86	Тренировка, сор- ния
8	Соревнования	20		20	Соревнования
9	УМО	4		4	Осмотр.
	Итого	216	14	202	

### Содержание программы 3го года обучения

**Тема №1. Вводное занятие.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

**Тема №2. Правила проведения 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

**Тема №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. 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №5 Общая физическая подготовка.**

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы: 1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №6 Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения,

избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости. Упражнения для развития выносливости: 1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). 2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: 1. Бег на короткие дистанции (30-100 м). 2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. 3. Беговые упражнения спринтера. 4. Спортивные игры.<sup>10</sup> Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов. Упражнения для развития ловкости. 4. Специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). 2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего. Упражнения для развития равновесия: 1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. 2. То же на повышенной опоре. 3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. эспандером.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Тема №7 Техническая подготовка.**

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с

последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### Учебно-тематический план четвертого, пятого года обучения.

**3х2ч (3 раза в неделю по 2 ч.) =216 ч.**

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этот этап тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Отличительные особенности конькового и классического ходов.	4	4		Беседа, опрос.
2	Индивидуальный анализ техники спортсмена.	4	4		Беседа, опрос.
3	Понятия переутомления и перенапряжения организма.	4	4		Беседа, опрос.

4	Индивидуализация целей и задач.	4	4		Беседа, опрос.
5	ОФП	62		72	Тренировка, сор- ния
6	СФП	25		25	Тренировка, сор- ния
7	Судейская практика	6	3	3	Беседа, опрос. Сор.
8	ТТП	79		89	Тренировка, сор- ния
9	Соревнования	40		40	Соревнования.
10	УМО	8		8	Осмотр.
		216			

### **Содержание программы 4го, 5го года обучения.**

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

#### **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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

#### **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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

#### **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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

## **II. Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

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

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **2. 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на согласованную

работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники 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.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

#### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

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 дистанции 1-2 км, в годичном цикле.

- *Стартовый уровень*: выполнить совместно с педагогом.

- *Базовый уровень*: выполнить по образцу (по алгоритму).

- *Продвинутый уровень*: выполнить новое задание самостоятельно.

### **Контрольные переводные нормативы для лыжников-гонщиков «Базового уровня» и «Продвинутого уровня» обучения в УТГ.**

Контрольные упражнения	Юноши				Девушки			
	Год обучения							
	3		4		3		4	
Бег 60 м, сек.	-	-	-	-	10.0	30оч.	9.5	30оч
Бег 100 м, сек.	14.1	30оч.	13.5	30оч.	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	216	30оч.	228	30оч.	191	30оч.	200	30оч
Бег 800 м, мин. сек.	-	-	-	-	3.05	30оч.	2.50	30оч
Бег 1000 м, мин. сек.	3.00	30оч.	2.54	30оч.	-	-	-	-
Кросс 2 км, мин. сек.	-	-	-	-	9.15	30оч.	8.45	30оч
Кросс 3 км, мин. сек.	11.20	30оч.	10.45	30оч.	-	-	-	-
Подтягивание на перене.	11	30оч.	14	30оч.	-	-	-	-
Отжимания от пола. Или на брусьях.	45	30оч.	54	30оч.	26	30оч.	32	30оч
	14		20		7		10	
Пресс за 1 мин. на полу. Или на перекладине.	42	30оч.	46	30оч.	37	30оч.	42	30оч
	10		12		6		8	
Лыжи, классический ход								
3 км, выполнения разряда.	3взр.		2взр.		3взр.		2взр.	

5 км, выполнения разряда.	3взр.		2взр.		3взр.		2взр.	
10 км, выполнения разряда.	3взр.		2взр.					
Лыжи, коньковый ход								
3 км, выполнения разряда.	3взр.		2взр.		3взр.		2взр.	
5 км, выполнения разряда.	3взр.		2взр.		3взр.		2взр.	
10 км, выполнения разряда.	3взр.		2взр.					

Нормативы считаются сданными, если спортсмен набрал из пяти контрольных упражнений 150 очков. Контрольное упражнение засчитывается, если спортсмен в нем набрал не менее 20 очков.

#### **Начисление очков:**

В беге на 60 и 100 м – каждая десятая секунды приравнивается к 1 очку.

Если лучше на 1 десятую +1очко, если хуже – 1очко.

В беге на 800 м и более – каждая секунда приравнивается к 1 очку.

Если лучше на 1 секунду +1очко, если хуже – 1очко.

Прыжок в длину с места – каждые 3 см приравниваются 1 очку.

Если лучше на 3 см +1очко, если хуже – 1очко.

Подтягивание на перекладине – одно подтягивание приравнивается к 3очкам.

Если лучше на 1 подтягивание +3очка, если хуже – 3очка.

Отжимание от пола – одно отжимание приравнивается 0,5 очка.(бруснях 2очк.)

Если лучше на 1 отжимание +0,5очка (бр+2оч.), если хуже – 0,5очка.(бр.-2очк.)

Пресс на полу за 1 мин.Если лучше на 1раз +0,5очка, если хуже – 0,5очка.

Пресс на перекладине. Если лучше на 1раз +2очка, если хуже – 2очка.

#### **Методическое обеспечение программы.**

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 12штук;
- лыжи - 12 штук;
- лыжные ботинки- 12 штуки;
- маты гимнастические;
- скакалки-12 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны, куртка зимняя, шапка, перчатки);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

**Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:** Всероссийские соревнования «Лыжня России».

**Формы контроля.**

Управление реализацией программы объединения «Лыжные гонки» содержит поэтапный контроль процесса реализации программы, систему отслеживания и фиксации результатов. Контроль за реализацией программы осуществляет администрация МОУ ДОД ДДТ «Новатор». Особенностью управления объединения является привлечение родителей к оцениванию результатов и достижений воспитанников, привлечение воспитанников к самоуправлению.

Контроль проводится в следующих формах:

- психолого-педагогическое наблюдение;
- самоконтроль и взаимоконтроль детей;
- выполнение самостоятельных работ;
- выполнение зачетных требований.

**Межпредметные связи.**

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе.

Занятия лыжными гонками имеет определенные *исторические корни и географическое происхождение*. Приступая к изучению основ лыжных гонок, обучающиеся знакомятся с историей его создания, историю его страны, географическое его местоположение. Выступая на соревнованиях, узнают историю местности, где проходят соревнования.

Прямая связь существует с *физикой* (учащиеся пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «ускорение»).

Прямая связь существует и с *математикой* (существуют понятия «геометрия тела», «диаграмма шагов в серии»)

Во время летних сборов и походов у детей формируется сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, здесь прослеживается прямая связь с основами **ОБЖ**

Самая тесная связь прослеживается между *физической культурой*: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинается урок с разминки, имеет кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия как и занятия физической культурой создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Огромная роль лыж в *эстетическом воспитании* детей и подростков. Тренировки помогает решить одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

**Воспитательная работа:**

Одной из основных задач является воспитание здорового, разносторонне развитого подрастающего поколения. Занятия лыжными гонками способствуют формированию:

1. Способности к взаимодействию с другими ребятами
2. Коммуникабельности
3. Эстетического отношения к окружающему миру
4. Оптимистичности и жизнерадостности
5. Развития физических качеств.
6. Положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
7. Обучения взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

*Проведение бесед на темы:*

1. О внешнем виде, ТБ, ПДД
2. «Люблю тебя, мой край родной»
3. «Физкультура и спорт - здоровье»
4. «ЗОЖ и деятельность человека»
5. «Этикет в обществе»
6. «О правилах хорошего тона»
7. «Уважение к старшему поколению»
8. «Культурное наследие и традиции башкирского народа»

Ежегодно проводятся следующие мероприятия:

- Разработка и совершенствование комплекса физкультминуток (учитывая возрастные особенности воспитанников)
- Создание и укрепление детского коллектива (организация и проведение праздников, экскурсий),
- Создание папки с играми для детей и постоянное её пополнение
- Развитие внешних связей с другими командами города
- Проведение родительских собраний
- Проведение совместных с родителями мероприятий

### ***Региональный компонент***

Для полноценного развития личности ребёнка необходимо воспитание любви к своей Родине. Важно научить ребёнка любить семью, свой родной город, дружить со сверстниками, гордиться своей Родиной.

- *Беседы:*
  - - «Культурное наследие и традиции башкирского народа»
  - - «Традиции в моей семье»
  - - «Люблю тебя, мой край родной»
- *Экскурсии:*
  - - К памятнику башкирского национального героя Салавата Юлаева.
  - - В музей Боевой славы.
  - К памятнику Плачущей матери.
- *Викторины:*
  - - о символах Российской Федерации
  - - о символах Республики Башкортостан
  - - о природе родного края
- Посещение соревнований лыжным гонкам и смежным видам спорта.

### **III. Нормативно-правовая база**

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН о правах ребенка от 20.11. 1987г.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
4. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 27 июня 2013 г.
5. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РБ» от 31.12.1999г. за №44-э, с изменениями от 14 июля 2010г. за №292
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
7. Концепция развития дополнительного образования детей от 2014гг. За № 1726-р до 2020
8. Приказ Минобрнауки за № 1008 ОТ 29.08.2013 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-15
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. п 06-1844
13. Приказы, письма Минобрнауки РФ и РБ, муниципальных органов управления образования о работе УДОД
14. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ
15. Устав МБОУ ДО ДДТ «Новатор»
16. Программа развития ДДТ «Новатор» на 2013-2017гг.

### **IV. Список литературы**

#### **Список рекомендуемой литературы для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2013.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2012
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2015.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

#### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2011.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2014.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2012.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2016.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2012
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [Pandia.ru](http://Pandia.ru)
2. [Sport.ru](http://Sport.ru)
3. [Yandex.ru/images](http://Yandex.ru/images)
4. [skiSport.ru](http://skiSport.ru)