

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ЧЕРЕПАНОВСКИЙ РАЙОН НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
г. Черепанова»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета МАОУ
«СОШ №3 г. Черепанова»
Протокол №10
от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ №3
г. Черепанова»
И.М.Петушкова
Приказ №235 от 29.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«Юный лыжник»
стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Сударикова Любовь Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Г. Черепаново, 2024г.

Содержание

I	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»	7
1.3	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»	8
1.4.	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»	15
II	Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»	16
2.1.	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Лыжные гонки»	16
2.2.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ««Лыжные гонки»»	16
2.3.	Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»	20
2.4	Рабочая программа воспитания	22
2.5.	Список литературы	27
2.6	Приложение	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с распоряжением Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 года №404 – р «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» в связи с внедрением модели персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по лыжным гонкам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В Черепановском районе и большинстве районов нашей области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Лыжные гонки являются не только средством физического развития человека, но и активного отдыха.

Актуальность программы

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется, с одной стороны, социальным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Программа «Лыжные гонки» направлена не только на получение обучающимися знаний, умений и навыков по лыжным гонкам, но и на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность обучающимся приобщать к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности, новизна программы

Отличительная особенность ДООП «Лыжные гонки» заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка обучающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Преимущество данной программы выражено в приобщении учащихся к регулярным занятиям, здоровому образу жизни.

Кроме этого были учтены запросы родителей и интересы детей в реализации программы по лыжным гонкам, т.к. лыжные гонки – это один из приоритетных видов спорта.

Занятия строятся таким образом, что теоретические знания, учащиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Новизна программы определяет комплектность решения образовательных воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий,

которые являются приоритетными в деятельности. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к лыжному спорту, формированию у них положительного интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

Обучающиеся получают четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа.)

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 8 – 14 лет, желающих заниматься лыжными гонками. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности данных возрастных категорий не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. В учебные группы зачисляются все желающие, как мальчики, так и девочки по заявлению законного представителя (родителя, опекуна)

Зачисление в группы производится с обязательным условием:

- регистрация в системе Навигатор дополнительного образования Новосибирской области;
- подписания заявления с родителями (законными представителями обучающихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Программа ДООП «Лыжные гонки» «стартовый уровень» применяется в соответствии с определенными этапами, предусмотренными нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1

Таблица №1 Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для приема	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовки
Стартовый уровень 1 г.о.	7-14 лет	10 чел.	10 чел.	4	Выполнение нормативов ОФП

В этом возрасте самые сильные потребности ребёнка - самостоятельность и самореализация, ведущей деятельностью является общение. Учащиеся активно вовлекаются к здоровому образу жизни и могут проявить свои индивидуальные способности.

Объем и срок освоения программы:

ДООП «Лыжные гонки» краткосрочная. рассчитана на 1 год

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Общий объем часов - 144.

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» реализуется в традиционной форме с элементами дистанционного обучения, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 года обучения.

Численность обучающихся в группе 10 человек. Обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Допускаются совместные занятия в одной группе обучающихся разного пола и возраста, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Разновозрастной состав учебных групп помогает решить ряд педагогических задач:

- закрепление ранее пройденного учебного материала;
- формирование чувства коллективизма, товарищества.

В стартовый уровень допускаются обучающиеся прошедшие медицинского врача и имеют справку от педиатра, что к занятиям физической культуры допускаются. Количество обучающихся в группе от 10 человек.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков игр. Главный акцент делается на воспитание скоростных и координационных способностей. На уровне необходимо строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

Режим занятий:

Режим занятий соответствует СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи). Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора по представлению педагогом дополнительного образования с учетом создания благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии посредством организованных учебно-тренировочных занятий лыжным спортом.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать морально-волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремлённость, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные:

- развивать двигательную активность за счёт направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- учить работать по определённому плану;
- учить соблюдать общепринятые нормы поведения;
- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции;

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;
- формировать умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом.

Предметные:

- повысить уровень разносторонней физической подготовленности: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- обучить комплексному применению упражнений для улучшения результатов общей физической подготовленности;
- учить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности;
- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

1.3. Содержание программы ДООП «Лыжные гонки»

Учебный план

№	Название разделы темы	Стартовый уровень уровень 1 год обучения			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка	12	12		тестирование, опрос, беседа
	Практическая подготовка:				
	Общая физическая подготовка	62		62	Тестирование, контрольные упражнения
	Специальная физическая подготовка	42		42	тестирование
	Технико-тактическая подготовка	20		20	Тестирование, контрольные упражнения
	Контрольные нормативы и соревнования	8		8	Мониторинг
	Всего	144	12	132	

Содержание разделов и тем стартового уровня 1 года обучения

Теоретическая подготовка – 12 часов

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

1.2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок с

использованием в работе кардиотренажеров. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Дневник самоконтроля.

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

2. Основы техники способов передвижения на лыжах

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

3. Правила соревнований по лыжным гонкам

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка – 62 часа

2.1. 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.

2.2. 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 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 ног. 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. Упражнения с предметами и без предметов.

4. Гимнастические упражнения

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными

шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

2.4. Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м (7-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м (7-12 лет), 2 – 3х30 – 40 м (13-14 лет), 3 – 4х50 – 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-18 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м.

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

2.5. Спортивные игры:

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

2.6. Подвижные игры и эстафеты:

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «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 к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

2.7. Передвижение на лыжах и катание на коньках.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

3. Специальная физическая подготовка – 42 часа

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка, ходьба,
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

4. Техническая подготовка – 20 часов

- Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.
- 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 на лыжах различными способами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение поворотам на месте и в движении.
- Знакомство с коньковым ходом.

Контрольные упражнения и соревнования – 8 часов

Обучающиеся стартового уровня в течение года должны сдать контрольные нормативы в сентябре, в май, принять участие в районных соревнованиях на дистанции 1-3 км.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям лыжным спортом;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;
- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.
- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях.

Предметные

- будут приобретены новые теоретические знания;
- научатся выполнять технически правильно лыжные ходы;

- научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- умение и навыки в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график ДООП «С лыжами по жизни»

Учебный календарный план ДООП «С лыжами по жизни»

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.		144	4 часа в неделю	2 раза в нед. по 2 часа

Учебный календарный план не рассчитан на каникулярный период.

Календарный учебный график ДООП «Лыжные гонки» - см. Приложение №1

2.2. Условия реализации программы ДООП «Лыжные гонки»

Учебно-тренировочные занятия по лыжным гонкам проходят в МАОУ СОШ № 3расположенный по адресу г. Черепаново, пер. Пионерский

Для осуществления учебно-тренировочного процесса имеется в наличии оборудование, инвентарь и инфраструктура как собственной, так и используемой на основании договорных взаимоотношений с образовательными и другими организациями.

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

Все помещения используются во время учебно-тренировочных занятий соответствует всем требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 1.2.3685-21.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
	Лыжи	пар	10
	Крепления лыжные	пар	10
	Ботинки лыжные	пар	10
	Палки для лыжных гонок	пар	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
	Мат гимнастический	штук	2
	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	1
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч волейбольный	штук	1
	Мяч теннисный	штук	15
	Мяч футбольный	штук	1
	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
	Секундомер	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	15
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Эспандер лыжника	штук	15
	Спортивный зал	единицы	2

Информационное обеспечение:

- Инструкция по охране труда.

- План эвакуации детей.
- Инструкция при работе со спортивным инструментом.
- Буклет о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»;
- Информационные листовки с режимом работы и расписанием занятий; визитные карточки с указанием контактов и местонахождения;
- Протоколы с результатами спортивных соревнований по лыжным гонкам; календарь спортивно-массовых мероприятий;
- Протоколы результатов контрольных нормативов;
- Памятки для родителей (законных представителей);
- Памятки детей о правилах внутреннего распорядка, безопасности и пр.
- С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающимся демонстрируются видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.
- Папка с технологическими картами.
- Видеоролики по лыжным гонкам.
- Специальная литература.
- Аттестационные материалы.
- Конспекты открытых занятий;

Электронные ресурсы:

Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

Министерство по физической культуры, спорта Новосибирской области – режим доступа: <http://sport.nso.ru>

Черепановский сайт «Молодежного центра развития физической культуры и спорта» <http://mcrfkis.ru/>

Сайт Навигатор дополнительного образования Новосибирской области. <https://navigator.edu54.ru/>

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования:

Сударикова Любовь Сергеевна – тренер-преподаватель по лыжным гонкам, высшая квалификационная категория. Стаж по специальности: 18 лет. Уровень образования: высшее педагогическое высшее, окончила Новосибирский государственный университет экономики и управления – «НИНХ», «Ивановский государственный университет» по программе «Специалист в области физической культуры и спорта».

Формы аттестации

Для оценки качества усвоения программного содержания применяются следующие формы: беседа, наблюдение, опрос, тестирование, практическая и контрольная тренировка, показательная тренировка, соревнования в районе, зачёт.

Текущая диагностика результатов осуществляется систематическим наблюдением педагога за практической работой учащихся, их умением применять полученные знания для выполнения задания.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года с тем, чтобы определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к усвоению нового материала, выявить уровень ответственности и заинтересованности в обучении; выявить учащихся, отстающих и опережающих обучение.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения учащимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, а также по завершению курса обучения с целью определения изменения в показателях уровня развития личности обучающегося, физических способностей.

Оценочные материалы общей физической подготовки (ОФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на Педагогическом совете.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП стартового уровня для мальчиков 1 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Базового уровня 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Подтягивание (кол. Раз)	2	3	4	5	6
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

Контрольно-переводные нормативы по ОФП стартового уровня для девочек 1 года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Базового уровня 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	10	12	14	16
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

2.3. Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

Методы обучения:

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Наглядный метод – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видео записи).

Практический метод – предусматривает непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой метод.

Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.

Методы воспитания:

Убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации учебного занятия:

Индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются: тренировка и игра, соревнования.

Педагогические технологии, применяемые в процессе реализации ДООП «Лыжные гонки».

Здоровьесберегающие технологии: Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятия. Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть интересной и развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей.

Индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренер-преподаватель должен сделать свои занятия интересными для всех детей, хотя учащиеся все разные. Для этого создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося и предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

Занятия на свежем воздухе. Все дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, которые опираются на естественные факторы закаливания.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы Педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Технология педагогического общения. Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечения к себе внимания может быть реализован разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания (В.А. Кан-Калик).

Игровые педагогические технологии. Игры используются на разных этапах занятия. Для создания благоприятного эмоционального фона и развития познавательного интереса. Чтобы разбудить активность детей, вооружив их оптимальными способами осуществления деятельности.

В результате систематического проведения игр активизируется мыслительная деятельность обучающихся. Дети станут более внимательными друг к другу, научатся сопереживать, сплотятся в детский коллектив (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин).

Компьютерные (информационные) технологии обучения. Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний. Формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей, умений принимать оптимальные решения, формирование исследовательских умений.

В результате использования компьютерных технологий обучающиеся получают больше полноценной информации по изучаемой теме, лучше запоминают материал, проявляют интерес к самостоятельному изучению нового материала, делают свои первые

маленькие открытия. Одним из направлений информационных технологий является использование аудио и видео средств (ТСО).

- Использование фото, видео съемки для обратной связи при обучении технике.
- Просмотр гонок и техники элитных спортсменов на ПК и телевизоре.
- Использование мониторов сердечного ритма «Polar» и «Suunto» для фиксации и контроля ЧСС.
- Использование офисных программ (Word, Exel) для ведения базы данных.

Организационные формы обучения

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;
- практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для учащихся;
- участие учащихся в спортивных соревнованиях, и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- занятия по сдаче контрольных нормативов, тестирования, мониторинга.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. Е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части 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, приобретение ими навыков коллективного действия; 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 лыжных гонок. 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 занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники лыжных ходов. 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.

2.4. Рабочая программа воспитания

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно- и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях

воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

- формировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;
3. Здоровьесберегающее воспитание;
4. Взаимодействие с родительской общественностью

Формы воспитательной работы:

Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях г. Черепаново и НСО; спортивно-массовые мероприятия; спортивно-массовые мероприятия в группе.

Планируемые результаты

- будет сформирована у учащихся нравственная культура миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- будут добросовестно относиться к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- познакомятся с историей, культурой, традициями р.п. Черепаново и Черепановского района и гордиться этим,
- будет сформировано понимание о культуре сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- будут сформированы, и грамотного применяться в жизни знания и навыки безопасного поведения;
- будет выстроена система активного сотрудничества с родителями;
- вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Форма и название мероприятия	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённым знаменательным датам России, района, учреждения	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к традициям:	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Методисты, инструктор методисты
	«ГТО – это круто!» Праздник спорта: «Парад спортивных достижений»	Воспитание активной гражданской позиции, реализация Регионального проекта «Успех каждого ребёнка». Сдача норм ГТО, поощрение лучших спортсменов года.		
	Встречи с выпускниками ДЮСШ, учащимися старших этапов обучения, достигших высоких результатов в спорте «Первый шаг в большой спорт»	Пропаганда лыжного спорта, воспитание гордости за своих земляков. Спортсмены расскажут о своих успехах, ответят на вопросы присутствующих, пройдёт фото сессия.		
	Военно-спортивная игра «Тропа спортсмена»	Воспитание патриотизма, раскрытие коммуникативных умений, углубление знаний об истории школы, приобщение к традициям «МЦРФКиС». В ходе игры дети проходят испытания по станциям.		
	Экскурсия в Черепановский музей	Знакомство с историей Черепановского района		Тренер-преподаватель
Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание». «Физическая культура и спорт. Значение ФК для человека. Отличие ФК от спорта.	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Методисты, инструктор методист, тренер-преподаватель
	Викторина: Правила поведения «Азбука безопасности			
	Игра «Весёлые старты»	Создание условий для физического развития детей		
	Квест «Я выбираю здоровье»	Формирование отрицательного отношения к пагубным привычкам. Выполнение заданий по определённым организаторами пунктам.		
Духовно-нравственное воспитание	Анкетирование детей с помощью графических изображений и устных опросов	изучение личности учащегося, его склонностей, сфер дарования и особенностей характера для оказания ему помощи в самоопределении и самореализации».	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Тренер-преподаватель
	Занятие на тему «Спасибо деду за Победу»			
	мастер-класс «Делай с нами, делай как мы»	Популяризация вида спорта, привлечение детей к занятиям «Лыжные гонки», воспитание		

		доброжелательности, коллективного общения, взаимопомощи. Одни учащиеся показывают упражнения, а другие их выполняют.		
	Чаепитие «Я люблю, тебя, мама»	Воспитание любви и дорого отношения к родителям. Учащиеся дарят мамам сувениры, изготовленные своими руками.		
	Конкурс мужчин «Мы – защитники семьи»	Воспитание гордости за семью, взаимопонимания между отцом и сыном, осознание значимости понятия «МЫ с папой». Команды из отцов и сыновей соревнуются в силе, ловкости, смекалке, кулинарных способностях.		
	Встреча учащихся с психологом для проведения тренинга	Изучение отношений в детском коллективе. Способы решения возникающих конфликтов со сверстниками		
Работа с родителями	Родительские собрания:	Информирование родителей об организации деятельности учреждения и воспитания учащихся «Родителям о специфике работы тренера-преподавателя МЦРФКиС.» «Права и обязанности родителей, и ребёнка». «Промежуточные итоги работы спортивно-оздоровительной группы». «Подведение итогов учебного года, просмотр фото/видео успехов детей за год.	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Тренер-преподаватель
	Тренинги	Воспитание культуры родительских взаимоотношений с детьми Решение с родителями учащихся текущих возникающих трудностей взаимодействия с детьми, обсуждение наиболее острых проблем тренировочных моментов, зависящих от родителей».		
	Участие родителей в КТД учреждения: Эстафеты «Папа, мама, я- спортивная семья» «Рождественская гонка» Конкурсы совместных рисунков, оформление групповых комнат, поделок к праздничным датам. Организация 2-х дневных походов на озеро, в лес.	Участие родителей в жизни учреждения, воспитание гордости за успехи семьи, установление положительных взаимоотношений в семье, укрепление родственных связей. Дети и родители вместе выполняют задания, готовят на конкурсы рисунки, поделки, ходят в походы и т.д.		

	Информационно-просветительская деятельность	Консультирование родителей «Родителям о ЗОЖ ребёнка, о влиянии личного примера на выбор деятельности ребёнка и его образ жизни». Оформление уголка для родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка, работа в Навигаторе дополнительного образования детей, по вопросам воспитания детей, успехи и достижения ребёнка.		
<i>Работа с родителями</i>	Интерактивная связь	Использование новых технологий: создание групп в WhatsApp для родителей и учащихся	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Тренер-преподаватель

Список литературы

Нормативные документы.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее -Концепция);
8. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

16. Устав МУ ДО «Молодежный центр развития физической культуры и спорта» Черепановского района Новосибирской области.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

4. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Литература, использованная при составлении программы:

5. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Изд-во Основа, 2015 – 244 с.

6. Антонов Ю.С. Индивидуальная направленность тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – М., 2016- 20 с.

7. Бутин И.М. Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – М: Академия, 2017. – 102 с.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 136 с.

9. Гаврилина Е.А., Доманина Е.В., Донскова Е.Е., Селюкова Ю.А., Строилова Н.С. Зарождение лыж в России // Аллея науки. – 2018. – Т. 1. - № 1 (17). – 414-421 с.

10. Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие. – М.: Владос, 2015.- 48 с.

11. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 60 с.

12. Ермаков Е.Е. Техника лыжных ходов: учебное пособие. Смоленск: ИФКиС, 2015. 18-22с.

13. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е., Кузнецов В.Н., Алехина С.В. Лыжные гонки. – М.: Советский спорт, 2015. – 110 с.

14. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2018. – 30с.

15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: Физкультура и спорт, 3-е изд. Доп. И перераб., 2016. – С.45-50.

16. Манжосов В.Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов. – М.: Советский спорт, 2013.-С.90-96.

17. Марков Г.П. Лыжные гонки. – М.: Книга по Требованию, 2017. – С.43-50.

18. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 2016.- С.32-40.

19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2018.- С.22-23.
20. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт.-М.: Физкультура и спорт, 2017. -С.77-80.
21. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 55с.
22. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. / Учебник – М: Физическая культура, 2017. – 79с.
23. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. – 2019. – 44с.
24. Шапошникова В.И. Современные методы тренировки в лыжном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – С.22-28.

Методическая литература для родителей и учащихся

5. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2017. – С.96-102.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2018.- С.22-23
7. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 55с.
8. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. / Учебник – М: Физическая культура, 2017. – 79с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
4. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации
5. www.flgr.ru Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»

Календарный учебный график ДООП «Лыжные гонки»

Стартовый уровень 1 г.о.

№ п/п	месяц	Темы занятий	Часы	Форма контроля
1.		Вводное занятие. ТБ на занятии по лыжным гонкам. Развитие лыжного спорта в России. ОФП. «Футбол»	2	
2.		Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию	2	
3.		ОФП. Равномерный бег. ОРУ (выносливость). Бег на дистанции 30 м., 60 м, 100 м.	2	
4.		Режим дня лыжника. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. ОРУ без предметов	2	
5.		Спортивные игры «Футбол»	2	
6.		Классификация основных лыжных ходов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).	2	
7.		Спортивные игры «Баскетбол»	2	
8.		Развивать выносливость, координацию, закрепить умение распределять силы по дистанции.	2	
9.		Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. ОРУ на гимнастической лестнице.	2	
10.		Шаговая имитация 1 км.	2	
11.		Спортивные игры «Флорбол»	2	
12.		Презентация: Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	2	
13.		Развитие общей выносливости	2	
14.		Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	2	
15.		Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Упражнения на развитие скорости.	2	
16.		Совершенствование элементов техники.	2	
17.		Равномерная тренировка на слабопересеченной местности	2	
18.		Бег. Упражнения на развитие физических качеств	2	
19.		Влияние погодных условий на тренировочный процесс.	2	
20.		Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	2	
21.		Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них. Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на ЧСС	2	
22.		Строевые упражнения. Виды строевых упражнений. Бег на дистанции 30 м., 60 м., 100 м.	2	
23.		Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	2	
24.		Упражнения на развитие координации. Специально-беговые упражнения. Мини-футбол.	2	
25.		Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.	2	
26.		ОФП. Игровая тренировка «Баскетбол»	2	
27.		Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Упражнение на развитие общей выносливости.	2	
28.		Понятия об основных движениях лыжника-гонщика.	2	
29.		ОФП «Игровая тренировка «Пионербол»	2	
30.		Классификация техники передвижения на лыжах. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	2	

31.		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Лыжные гонки – 3 км. Игра «Пройди в ворота	2
32.		Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
33.		Классификация техники передвижения на лыжах. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	2
34.		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 3 км. со средней скоростью. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
35.		Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
36.		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	2
37.		Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений. Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке. Игра на дистанции 200-250м	2
38.		Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
39.		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	2
40.		Техника передвижений и методика обучения классическим лыжным ходам	2
41.		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	2
42.		Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Упражнение на развитие общей выносливости.	2
43.		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	2
44.		Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
45.		Продолжить обучению длительному скольжению на одной лыже скользящем шаге. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	2
46.		Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений.	2
47.		Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке. Игра на дистанции 200-250м	2
48.		Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного,	2
49.		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 3 км. со средней скоростью.	2
50.		Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
51.		Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	2
52.		Классические способы лыжных ходов.	2
53.		Переходы в классических передвижениях на лыжах.	2
54.		Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного).	2
55.		Способы лыжных ходов , одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного	2
56.		ОФП. Игра «Кто дольше прокатиться на лыжах».	2
57.		Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке. Игра «Кто дольше прокатиться на лыжах».	2
58.		Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон с палками	2
59.		Подвижные игры на лыжах	2
60.		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе..	2
61.		Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
62.		оФП. Передвижение на лыжах. Игра «Смелее с горки».	2
63.		Согласованное движение рук и ног в одновременном бесшажном и попеременном двухшажном ходе.	2
64.		Переходы в классических передвижениях на лыжах.	2
65.		«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон	2

66.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	2
67.	Подвижные игры на лыжах	2
68.	Переходы в классических передвижениях на лыжах.	2
69.	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	2
70.	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
71.	Игра «Смелее с горки».	2
72.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	2
73.	Развитие выносливости на лыжах по дистанции 3 км. со средней скоростью. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
74.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
75.	Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке	2
76.	Игра «Кто дольше прокатиться на лыжах»	2
77.	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон с палками.	2
78.	Согласованное движение рук и ног в одновременном бесшажном и попеременном двухшажном ходе. «	2
79.	Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон	2
80.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	2
81.	Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	2
82.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке. Игра на дистанции 200-250м	2
83.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	2
84.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	2
85.	Развитие выносливости на лыжах по дистанции 3 км. со средней скоростью. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
86.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
87.	Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке	2
88.	Игра «Кто дольше прокатиться на лыжах»	2
89.	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон с палками.	2
90.	Согласованное движение рук и ног в одновременном бесшажном и попеременном двухшажном ходе. «	2
91.	Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон	2
92.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	2
93.	Повторение со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	2
94.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке. Игра на дистанции 200-250м	2
95.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	2
96.	Знакомство с коньковым ходом	2
97.	Обучению коньковому ходу	2
98.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	2
99.	Развитие выносливости на лыжах по дистанции 3 км. со средней скоростью. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок	2
100.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
101.	Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке	2
102.	Коньковые способы лыжных ходов.	2

103.	Коньковые способы лыжных ходов.	2
104.	Игра «Кто дольше прокатиться на лыжах»	2
105.	Коньковые способы лыжных ходов.	2
106.	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	2
107.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	2
108.	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	2
109.	Бег. Упражнения на развитие физических качеств	2
110.	Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.	2
111.	Коньковые способы лыжных ходов.	2
112.	Коньковые способы лыжных ходов.	2
113.	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2
114.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
115.	Упражнения на развитие равновесия, координации.	2
116.	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	2
117.	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2
118.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
119.	Кросс 2-3 км. Игровая «Футбол» ОФП на растяжение	2
120.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
121.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
122.	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2
123.	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на ЧСС. ОФП. Равномерный бег.	2
124.	ОФП. Игровая тр-ка. «Лапта».	2
125.	ОФП. Игровая тр-ка. «Баскетбол»	2
126.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
127.	ОФП. Игровая тр-ка. «Ручной мяч».	2
128.	Развитие скоростной выносливости	2
129.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них.	2
130.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
131.	ОФП. Игровая тр-ка. «Ручной мяч».	2
132.	ОФП. Игровая тр-ка. «Лапта».	2
133.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
134.	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	2
135.	ОФП. Игровая тр-ка. «Баскетбол»	2
136.	Бег. Упражнения на развитие физических качеств	2
137.	ОФП. Игровая тр-ка. «Флорбол»	2
138.	ОФП. Игровая тр-ка. «Баскетбол» ОФП.	2
139.	ОФП Игровая тренировка «Футбол»	2
140.	Контрольные испытания.	2

141.		ОФП Игровая тренировка «Футбол»	2	
142.		ОФП. Игровая тр-ка. «Баскетбол» ОФП.	2	
143.		ОФП. Игровая тр-ка. «Лепта».	2	
144.		ОФП. Игровая тр-ка. «Флорбол»	2	