

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9 от 27.08.2021



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Лыжные гонки»**  
возраст детей 8-12 лет  
срок реализации программы 3 года

Составитель:  
ФИО: Томищ Иван Васильевич,  
тренер-преподаватель

Ижевск, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность, педагогическая целесообразность** обусловлена современной жизнью: высокий уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах лыжных гонок как оздоровительную, реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Лыжные гонки позволяют ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться понимать его свойства и противоречия, открыть в нем способность и потребность к разумному действию, творческому поиску и самовыражению, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее благоприятными условиями для развития физических, творческих способностей и активности детей располагают занятия по лыжным гонкам в детских объединениях в системе дополнительного образования, для которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» является **разноуровневой по степени сложности**: 1 год обучения относится к начальному уровню подготовки, 2-3 года обучения – к углублённому.

**Адресатом** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» являются дети в возрасте от 8 до 12 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» - **3 года**.

### ***Режим и продолжительность занятий***

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек.

Обучающиеся занимаются - **3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год).**

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные **формы организации деятельности**: индивидуальные задания, работа в парах и группах, выполнение коллективных работ. **Методы ведения занятия**: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. **Типы занятий**: вводное, занятия ознакомления с новым материалом, занятия совершенствования выполнения пройденного материала, смешанные занятия, зачётные занятия, участие в соревнованиях.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы** - создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и творческих способностей. Цель обучения конкретизируется в следующих основных **задачах**:

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ :**

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного характера;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ :**

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ :**

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать сознательное отношение к труду;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Основы техники», «Основы тактики».

### **Раздел I «Общая физическая подготовка»:**

Направлен на укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретение правильной осанки.

Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

Средства: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах. тренажерах. занятия другими видами спорта.

### **Раздел II «Специальная физическая подготовка»:**

Направлен на развитие физических качеств, специфичных для лыжных гонок.

Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой лыжных гонок.

Средства: Специальные упражнения. направленные на развитие силовой, скоростной. скоростно-силовой выносливости, специальной ловкости, быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения, сходные с основным видом действия нервно-мышечных усилий и структуре движений (имитационные упражнения).

### **Раздел III «Основы техники»:**

Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.

совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов различными способами.

Обучение торможению и поворотам различными способами.

Обучение коньковому ходу.

### **Раздел IV «Основы тактики»:**

Тактика индивидуальных гонок.

Тактика масстартов.

Тактика спринтерских гонок.

## Учебно-тематический план 1-го года обучения

Содержание занятий	Часы
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>
1.1 Техника безопасности. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и Лыжного спорта в России.	3
1.2 Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3
1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и Самоконтроль спортсмена.	3
1.4 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	4
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>201</b>
2.1 Общая физическая подготовка	100
- силовая подготовка	35
- бег	45
- упражнения в движении	20
2.2 Специальная физическая подготовка	70
- имитационные упражнения	16
-лыжная подготовка	50
2.3 Техническая подготовка	22
- классические хода	12
- коньковые хода	12
2.4 Участие в соревнованиях	4
2.5 Контрольные испытания:	5
Контрольные нормативы на начало учебного года	1
Промежуточные контрольные нормативы	3
Контрольно–переводные нормативы	1
<b>3. Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>

## Содержание занятий 1 года обучения.

### ***I. Теоретическая подготовка***

#### ***1.1 Техника безопасности. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и Лыжного спорта в России.***

Инструктаж по технике безопасности. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

#### ***1.2 Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.***

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.

#### ***1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

#### ***1.4 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.***

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.

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.

### ***II. Практическая подготовка.***

***2.1, 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.*** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Медленный разминочный и заключительный бег. Восстанавливающий бег. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Силовые упражнения: упражнения для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.

***2.3. Техническая подготовка.*** 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. 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.

#### **2.4, 2.6 Участие в соревнованиях. Контрольные испытания**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км в годичном цикле.

#### **III. Медицинское обследование**

Прохождение планового медицинского обследования два раза в год; допуск врача перед каждым соревнованиями.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ**

#### **Предметные:**

- Разработана координация, общая выносливость, силовая подготовка;
- укреплены мышцы и сухожилия специальными базовыми упражнениями.

#### **Личностные:**

- воспитано внимательное и бережное отношение друг к другу, инвентарю.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД:**

- развито умение владеть своим телом.

##### **Познавательные УУД:**

- сформирован интерес к физической деятельности.

##### **Коммуникативные УУД:**

- сформировано умение работать в коллективе сверстников, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;
- сформировано чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку, другой культуре.

## Учебно-тематический план 2-го года обучения

Содержание занятий	Часы
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2
1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и Самоконтроль спортсмена.	2
1.4 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>207</b>
2.1 Общая физическая подготовка	82
- силовая подготовка	30
- бег	40
- упражнения в движении	12
2.2 Специальная физическая подготовка	80
- имитационные упражнения	10
- лыжероллерная подготовка	20
-лыжная подготовка	50
2.3 Техническая подготовка	24
- классические хода	12
- коньковые хода	12
2.4 Участие в соревнованиях:	6
2.5 Самостоятельные занятия (ОФП+СФП)	10
2.6 Контрольные испытания:	<b>5</b>
Контрольные нормативы на начало учебного года	1
Промежуточные контрольные нормативы	3
Контрольно–переводные нормативы	1
<b>3. Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>

## Содержание занятий 2 года обучения.

### **II. Теоретическая подготовка**

#### **1.1 Техника безопасности. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и Лыжного спорта в России.**

Инструктаж по технике безопасности. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Чемпионатах мира и Европы. Результаты выступления российских лыжников на международной арене.

#### **1.2 Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

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.

#### **1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

#### **1.4 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок различными техниками. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **III. Практическая подготовка.**

**2.1, 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Медленный разминочный и заключительный бег. Восстанавливающий бег. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.

#### **2.3. Техническая подготовка.**

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

#### **2.4, 2.6. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 5-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 7-8 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-5км в годичном цикле.

### **III. Медицинское обследование**

Прохождение планового медицинского обследования два раза в год; допуск врача перед каждым соревнованием.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ**

### **Предметные:**

- освоена терминология основных элементов техники передвижения лыжными ходами, сформированы двигательные навыки, они разнообразны и многочисленны. Повышение функциональной подготовленности.
- Выполнены юношеские разряды по лыжным гонкам

### **Личностные:**

- заложен навык самостоятельной работы; накопление соревновательного опыта
- сформировано чувство ценности фактора здоровья.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции

#### **Познавательные УУД:**

- выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

#### **Коммуникативные УУД:**

- сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;

### Учебно-тематический план 3 года обучения

Содержание занятий	Часы
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>
1.1 Перспективы подготовки юных лыжников	1
1.2 Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	2
1.3 Основы техники лыжных ходов	2
1.4 Основы методики тренировки лыжника гонщика	2
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>207</b>
2.1 Общая физическая подготовка	82
- силовая подготовка	30
- бег	40
- упражнения в движении	12
2.2 Специальная физическая подготовка	80
- имитационные упражнения	10
- лыжероллерная подготовка	20
- лыжная подготовка	50
2.3 Техническая подготовка	24
- классические хода	12
- коньковые хода	12
2.4 Участие в соревнованиях:	6
2.5 Самостоятельные занятия (ОФП+СФП)	10
2.6 Контрольные испытания:	<b>5</b>
Контрольные нормативы на начало учебного года	1
Промежуточные контрольные нормативы	3
Контрольно-переводные нормативы	1
<b>3. Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>

## Содержание занятий 3 года обучения.

### ***III. Теоретическая подготовка***

#### ***1.1 Перспективы подготовки юных лыжников***

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

#### ***1.2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена***

Значение комплексного педагогического тестирования и углублённого медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

#### ***1.3 Основы техники лыжных ходов***

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников. Типичные ошибки.

#### ***1.4 Основы методики тренировки лыжника-гонщика***

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла..

### ***II. Практическая подготовка.***

***2.1, 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.*** Лыжероллерная подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Медленный разминочный и заключительный бег. Восстанавливающий бег. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.

#### ***2.3. Техническая подготовка.***

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище. Совершенствование техники при различных

состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. Формирование рациональной и лабильной техники с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### **2.4, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 Участие в соревнованиях . Контрольные испытания**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 13-16 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км (девушки) и 5-10 км (юноши) в годичном цикле.

#### **III. Медицинское обследование**

Прохождение планового медицинского обследования два раза в год; допуск врача перед каждым соревнованием.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ**

#### **Предметные:**

- освоена терминология основных базовых элементов техники лыжных ходов
- сформированы техники передвижения на лыжах, они разнообразны и отточены.
- Выполнены взрослые разряды по лыжным гонкам

#### **Личностные:**

- заложен навык самостоятельной работы;
- сформировано чувство ценности фактора здоровья.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД:**

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции, разгрузки нервной системы;

##### **Познавательные УУД:**

- выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

##### **Коммуникативные УУД:**

- сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение:** занятия должны проходить на лыжных трассах (стадион, парк, лыжная база). Каждый обучающийся имеет собственный инвентарь: лыжные ботинки, палки и лыжи..

Для формирования правильного овладения техникой и её отработки необходимо **информационное обеспечение** – видеоматериалы (методические, художественные фильмы по данной тематике), интернет источники, плакаты.

**Кадровое обеспечение** – педагог должен обладать базовыми знаниями в области лыжных гонок. Ориентироваться в Международных правилах судейства соревнований.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- ✓ наблюдение педагога за деятельностью учащихся (в течение всего учебного года);
- ✓ тестирование по темам разделов программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке);
- ✓ учет и фиксация личных достижений учащихся (портфолио, книжки спортсменов);
- ✓ участие в соревнованиях.

### СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### Контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке для групп 1-2 годов обучения

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30м, сек	5,5-7,0	5,6-7,2
Бег 300м, сек	1,00-1,55	1,05-2,00
Прыжок в длину с места, см	115-170	110-160
Тройной прыжок, см	320-450	300-430
Сгибание – разгибание рук в упоре от скамейки; Подтягивания на высокой перекладине, (кол-во раз)	2-5	10-25
Лыжи, классический ход: 1км, мин.сек	6,30-7,30	7,00-8,00
Лыжи, коньковый ход: 3км, мин.сек	Без учета времени	

#### Контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке для групп 3 года обучения

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60м, сек		9,0-10,0
Бег 100м, сек	13,2-14,1	
Прыжок в длину с места, см	116-240	191-208
Кросс 2 км; мин, сек		8,20-9,15
Кросс 3км; мин, сек	10,20-11,20	
Лыжи, классический ход: 5км, мин. сек	16,00-17,30	18,00-20,30
Лыжи, коньковый ход: 5км, мин. сек	15,10-17,00	17,30-18,10

## Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие **основные методы и формы обучения:**

объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция;

репродуктивный: практические занятия;

проблемно-поисковый: анализ конкретных ситуаций;

**в воспитании** - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

**Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:**

1) методические разработки и конспекты занятий на темы:

- ✓ методические разработки по темам на 3 года обучения;
- ✓ результаты тестирования.

2) комплект психолого-педагогической диагностики:

- ✓ психологические методики на развитие личности;
- ✓

3) система средств обучения:

- ✓ ноутбук, видеоматериалы;
- ✓ плакаты;
- ✓ спортивный инвентарь

## ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. 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., 1992.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общей ред. М.Я.Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
10. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х.Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев.: Олимпийская литература, 2001 год.