

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайский центр образования»

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом
МБОУ «Первомайский ЦО»
приказ № 4-ОДО
от «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

***Возраст детей:** 5-14 лет*
***Срок реализации:** 5 лет*

***Автор:** Ижутина Е.В.*
педагог дополнительного образования

п. Первомайское

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков. Подростки хотят быть смелыми и ловкими, хотят быть в коллективе сверстников, вести интересную и насыщенную жизнь, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт, начинают заниматься лыжами. Сегодняшний подросток сложен и противоречив. Одновременно с желанием быть в гуще жизни отмечается определенный инфантилизм подростков, который усложняет работу с ними потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости повседневной работы для достижения поставленной цели. Проживание в сельской местности только увеличивает имеющиеся возрастные противоречия в жизни и душе подростков.

В дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» на первое место ставятся вопросы развития обучающихся и воспитательной работы. Безусловно, настоящего человека, а спортсмена, в особенности, делают сила характера и совокупность личностных качеств. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки юного лыжника, проводимая как в процессе тренировок и выездов, так и в свободное от тренировочных занятий время.

По типу программа – общеразвивающая.

По виду программа - модифицированная

Направленность программы.

Направленность данной дополнительной общеразвивающей программы - **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с документами:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Закон об образовании 2013 – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);

– Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

– Положением о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ «Первомайский ЦО».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность и новизна дополнительной общеразвивающей программы связаны с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры подростков, развития интеллекта как необходимых условий достижения успешности личностного становления, жизненного самоопределения и достижения высоких спортивных результатов. Программа направлена на развитие морально-волевых и нравственных качеств, освоение предметного содержания, повышение уровня общей культуры, развитие коммуникативных навыков подростков.

Основными **принципами** данной программы являются:

- эффективность использования врожденных физических способностей и их развитие через индивидуализацию учебно-тренировочного плана;
- комплексное воспитание детей на основе занятий физкультурой и спортом;
- сочетание общепринятых методик лыжной подготовки с особенностями конкретных условий и возможностей;
- работа с трудными детьми и детьми из неблагополучных семей через их приобщение к занятиям физкультурой и спортом;
- занятия со всеми желающими без отбора;
- выявление одаренных детей и работа с ними по индивидуальным графикам;
- высокие достижения воспитанников как награда за труд, упорство, стремление, терпение;
- активная помощь старших младшим, а также тренеру в организации работы, в учебно-тренировочном процессе.

Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов. В ходе реализации системы многолетней подготовки в лыжных гонках находит отражение общая педагогическая направленность процесса, что проявляется в использовании основных закономерностей дидактики (например, воспитывающий характер обучения и др.) и других дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности и др.).

Вместе с тем, реализуя спортивную направленность процесса, тренеры опираются на основные закономерности и принципы спортивной подготовки как специализированной системы (например, цикличность и волнообразность тренировочного процесса и др.). Комплексная реализация всех этих закономерностей и принципов, а также других смежных дисциплин физиологии и психологии спортивной деятельности во многом способствует достижению главной цели занятий - наивысших результатов в лыжных гонках.

В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности, он охватывает любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и закаляют характер. Движения на лыжах полезны еще и потому, что часть их составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм

совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

В раннем возрасте занятия лыжами укрепляют мышечный корсет ребенка, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, имеют наилучшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора» - П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

Одно из условий реализации программы – **соответствующее кадровое обеспечение учебно-тренировочного и воспитательного процессов.**

Детский тренер – это, прежде всего, тот, кто прививает любовь к жизни, к труду, раскрывает в детях самые лучшие человеческие качества, выявляет талант, активизирует творческие способности и всесторонне развивает детей. Это очень трудная ежедневная, ежечасная, а порой, и круглосуточная работа.

Детский тренер – это не только тот, который прививает определенные навыки и умения, не только педагог и наставник, который ведет спортсмена к высоким достижениям.

Детский тренер – это еще и помощник, старший друг, а, зачастую, и человек, полностью отвечающий за ребенка в жизни как родитель.

И, безусловно, детский тренер – это еще и тот, кто способствует социализации детей, кто приобщает их к активному образу жизни, к физической культуре, к какому-либо виду спорта, в том числе для профессиональных занятий.

Универсальность данной программы связана с тем, что она создавалась и апробировалась в разных условиях организации физкультурно-спортивной и тренерской работы по воспитанию лыжников.

В программе представлены два этапа лыжной подготовки, различающиеся по подходам к развитию личностных качеств и тренировочным приемам:

- Первый этап - этап начальной подготовки;
- Второй этап - учебно – тренировочный этап.

Этап начальной подготовки связан с необходимостью общефизического укрепления здоровья ребят, формирование мотивации к занятию спортом и системы ценностей, ориентированных на потребность в здоровом образе жизни.

Содержание программы учебно-тренировочного этапа представлено одним блоком упражнений, повторяющихся из года в год с постепенным усложнением, т.к. по мере роста мастерства юных лыжников одни и те же упражнения выполняются большее количество раз, с большей скоростью, в условиях более сложной местности (рельефа). Развивающий и воспитательный блоки учебно-тренировочного этапа направлены на укрепление мотивационной и ценностной сфер личности обучающихся, формирование и закрепление уверенности в собственных силах и возможностях.

В содержании дополнительной образовательной программы, как первого, так и второго этапов подготовки раздел по **специальной физической подготовке** лыжников представлен с

подробными методическими указаниями по освоению техники лыжных ходов – **основе мастерства каждого лыжника.**

В программе представлен личный подход к тренерской работе, в ней отражена многолетняя система подготовки спортсмена, достижениями которого являются не только звания, награды и регалии, но и отличное здоровье, высокий интеллектуальный уровень, гражданская позиция, патриотизм.

В содержании дополнительной общеразвивающей программы, как первого, так и второго этапов разделы воспитательной и развивающей работы представлены в форме годового круга мероприятий, выездов, индивидуальных и групповых собеседований, в которые включены обучающиеся по программе.

Цель и задачи.

Цель программы:

Становление личностных качеств обучающихся через индивидуальные достижения в лыжном спорте.

Для реализации указанной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике лыжных гонок;
- сформировать знания о собственном организме, его особенностях и его возможностях;
- сформировать знания о психокоррекции и психорегуляции своего состояния для достижения результатов в спортивной борьбе;

Развивающие:

- развить стремление к достижению своей цели и поставленных задач;
- развить адекватную самооценку, уверенность в своих силах;
- сформировать потребность в личностном росте;
- повысить интеллектуальный уровень учащихся;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственные качества юного лыжника;
- сформировать потребность здорового образа жизни;
- сформировать мировоззренческие позиции.

Содержание данной программы организовано по **принципу дифференциации,** исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. *стартовый уровень;*
2. *базовый уровень;*
3. *продвинутый уровень.*

Организационно-педагогические условия реализации программы

В дополнительной общеразвивающей программе последовательно отражены этапы подготовки лыжников от новичка до юного спортсмена.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Возраст обучающихся по программе от 5 до 14 лет, что подразумевает возможность формирования разновозрастных групп.

В **группы начальной подготовки зачисляются все желающие без отбора**, начиная со старшего дошкольного возраста (5-6 лет), не имеющие медицинских противопоказаний. В основу занятий с детьми этого возраста (а также, в отдельных случаях, с детьми 7-8 лет) положена методика **М.П.Голощекиной** ("Лыжи в детском саду", М., 1977 г.)

Доступно ли детям дошкольного возраста передвижение на лыжах? С какого возраста можно начать обучение? Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах.

Педагоги физического воспитания детей А. Б. Гандельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М. М. Конторович — с 5 лет, Ю. Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, Г. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием. Г. Суворов — лыжами, велосипедом. Несомненно, что высокие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Многие педагоги и психологи (В. В. Гориневский, В. М. Касьянов, А. В. Коробков, Т. И. Осокина, Д. В. Хухлаева и другие) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Все это дает возможность предположить, что формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах целесообразно начать с 3 лет жизни ребенка. Это подтверждают и практические работники Н. И. Кожевникова, Н. Н. Кильпио, В. А. Фомина, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, А. Н. Дмитриева и другие» (Источник: М.П.Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1977 г.)

Продолжительность обучения в группах **начальной подготовки** может составлять от 1 до нескольких лет в зависимости от возраста, физических способностей обучающихся. До **переводных** испытаний в группу 1 года учебно-тренировочного этапа (УТГ 1) допускаются только готовые к ним обучающиеся. Остальные сдают **контрольные** испытания.

На учебно-тренировочный этап подготовки, как правило, зачисляются дети, прошедшие не менее 1 года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность обучения на учебно-тренировочном этапе может составлять до 4-х лет.

Для занятий допускаются **разновозрастные** группы с малым диапазоном возрастного разброса в зависимости от уровня физической готовности обучающихся к тренировочному процессу. Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной подготовке в группах начальной подготовки, не переводятся в учебно-тренировочные группы, но могут продолжить свое обучение в группах начальной подготовки на общих основаниях или с использованием индивидуальных планов. Нормативы комплектования, возраст учащихся и спортивные показатели по этапам подготовки определены с учетом техники безопасности в соответствии с типовой учебной программой по лыжам.

На учебно-тренировочный этап, зачисляются только прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации и этапы обучения.

Продолжительность освоения программы составляет 5 лет. Количество учебных недель в году – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

1 год обучения (группа начальной подготовки) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

2 год обучения (1год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

3 год обучения (2год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

4 год обучения (3 год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

5 год обучения (4год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

Продолжительность и количество занятий в неделю.

1 год обучения (группа начальной подготовки) – 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

2 год обучения (1год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

3 год обучения (2год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

4 год обучения (3 год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

5 год обучения (4год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

Реализация программы в современных условиях предполагает соблюдение следующих общих **определенных принципов:**

- принцип доступности обучения;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности организации учебно-тренировочного процесса;
- принцип сознательности, самостоятельности и активности учащихся;
- принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм тренировочного процесса;
- принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса;

Система многолетней подготовки лыжника-гонщика предполагает следующие закономерности и принципы:

Всесторонность - единство методов и средств обучения, воспитания и тренировки обеспечивает разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, в трудовой и общественной деятельности через систематическую и целенаправленную подготовку начиная с детского возраста. Реализация принципа всесторонности предполагает воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности. На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка по лыжным гонкам. В процессе многолетней работы для достижения физического совершенства и высокого уровня развития специальных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, очень важно обеспечить правильный выбор средств всесторонней физической и специальной подготовки и их наиболее целесообразное соотношение как на отдельных этапах (годовых циклах), так и в течение всего времени занятий лыжным спортом. Всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным упражнением - передвижением на лыжах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого лыжника) результатов в возрастной период наивысших достижений.

Систематичность и последовательность: этот принцип заключается в изучении новых способов передвижения на лыжах и оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специально подготовительных упражнений при изучении отдельных способов передвижения на лыжах. Вместе с тем он определяет и последовательность изучения всех способов передвижения в лыжных гонках, а также использование методов обучения. Систематичность в обучении играет важную роль в учебной и тренировочной работе. При решении задач обучения с учетом принципа систематичности и последовательности большое значение имеет положительный перенос навыков с одного упражнения на другое. Юные лыжники должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями (ходами, поворотами и др.).

Постепенность - играет важную роль, прежде всего при планировании тренировочных нагрузок в процессе всей многолетней подготовки в лыжных гонках, но особенно необходимо его соблюдать в работе с детьми-подростками и юношами. С первых шагов постепенность повышения тренировочных нагрузок в лыжных гонках должна обеспечить непрерывный рост достижений с тем, чтобы юные лыжники, приступившие к занятиям спортом с 11-12 лет или ранее, начали показывать свои высшие результаты, начиная с 23-летнего возраста. Принцип постепенности предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок во всех циклах подготовки (в недельном, месячном, годовом), а также на всех этапах многолетнего процесса подведения лыжника к наивысшим результатам. С этой целью осуществляется систематический (педагогический и врачебный) контроль соответствия применяемых нагрузок и сил и возможностей лыжников на каждом конкретном этапе тренировки и даже в отдельно взятом занятии. Вместе с тем постепенность увеличения нагрузок не может стать самоцелью в

планировании подготовки. Только обоснованно высокий прирост объема и интенсивности нагрузок, особенно в подготовке взрослых и высококвалифицированных лыжников, позволит достичь наивысших результатов. С возрастом и ростом общей и специальной подготовленности увеличивается и потолок допустимых тренировочных нагрузок, но на любом этапе подготовки максимальные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма на данной ступени подготовленности с учетом возраста лыжника-гонщика. При планировании нагрузок у высококвалифицированных лыжников допустимо ступенчатое и скачкообразное повышение объема и особенно интенсивности. Основой этого является предварительная и постепенная подготовка к большим тренировочным воздействиям в предыдущие годы;

Сознательность и активность - предполагает понимание школьниками целей, задач и значения учебно-тренировочного процесса, смысла теоретических знаний и их практического использования, отчетливого понимания основ техники в целом и элементов движений в отдельных способах передвижения. Все это значительно повышает активность учащихся и способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса а также приводит к желанию продолжить занятия и самостоятельно. Привитие навыков самостоятельной работы имеет большое значение для достижения высоких результатов в лыжных гонках и, в то же время, будет способствовать укреплению здоровья у учащихся, еще не проявивших интерес к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Наглядность. Непосредственно во время работы на учебном кругу использовать другие средства наглядного обучения, кроме показа, затруднено из-за специфики занятий на лыжах. Поэтому показ элементов движений или хода в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения. Несомненно, для изучения основ техники и получения знаний по этому разделу большое значение имеет показ фотографий отдельных фаз хода в целом, видео, покaдровый просмотр и т.д.. Однако показ упражнения (хода) непосредственно в момент освоения движений дает больший эффект. Реализация принципа наглядности очень важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем школьном возрасте в силу особенностей детского организма. Кроме обучения принцип наглядности играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств. Личный пример учителя или тренера - лучший способ наглядного воздействия на учащихся. Не меньшее значение это имеет и при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок. Результаты сильнейших спортсменов в этом направлении могут служить примером для подражания и для менее квалифицированных лыжников. Недопустимо слепое подражание, точное копирование тренировочных планов и особенно объемов нагрузок сильнейших лыжников-гонщиков без учета возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов. Это необходимо учитывать в первую очередь при работе с юными лыжниками, так как перегрузки могут привести не только к замедлению роста результатов или их снижению, но и к отклонениям в состоянии здоровья.

Принцип повторности и непрерывности играет важную роль в достижении высокой эффективности процессов обучения и тренировок. При обучении различным способам передвижения на лыжах в начале формируются умения. При повторении изучаемых движений умения постепенно переходят в навыки. В дальнейшем продолжается совершенствование изучаемых способов передвижения на лыжах. Все это происходит в процессе многократных повторений как отдельных элементов, так и способов в целом. Подобное происходит и при развитии физических качеств. В процессе их развития в центральной нервной системе, в мышцах, тканях, органах и системах организма происходят изменения, которые возникают и углубляются

при многократном повторении как отдельных упражнений, так и целого цикла тренировочных занятий. Однако упрочение навыков и повышение уровня развития физических качеств зависят не только от количества повторений отдельных занятий, но и от интервалов отдыха между ними. Чрезмерно длительные перерывы не позволяют закрепить и углубить те сдвиги, которые происходят в организме при повторном выполнении упражнений или тренировочных нагрузок. Для прочного закрепления возникающих сдвигов необходимо осуществить непрерывность подготовки лыжника-гонщика, которая обеспечивается определенной взаимосвязью между занятиями или отдельными нагрузками. Возникновение таких взаимосвязей зависит от точности планирования интервалов отдыха между занятиями. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок. Оно базируется на общеизвестном положении физиологии о фазовом характере изменений работоспособности после выполнения тренировочных нагрузок. В практике работы по лыжному спорту продолжительность интервалов отдыха обычно устанавливается на основании данных педагогического и врачебного (научного) контроля за состоянием лыжника после отдельных занятий или тренировочных циклов. Кроме этого, учитывается самочувствие лыжников. При определении продолжительности интервалов отдыха можно исходить из практического опыта и знаний тренера и самого спортсмена. Вместе с тем необходимо оценивать влияние внешних условий, а также условий труда, учебы, быта и т.д.

Цикличность. Программа многолетней подготовки по циклам способствует улучшению процесса управления всей системой спортивной тренировки. Она облегчает планирование нагрузок и отдыха, контроль за тренировочным процессом, позволяет успешно сочетать повышенные и максимальные нагрузки с относительным снижением объема и интенсивности в различных циклах подготовки. Это обеспечивает оптимальный прирост спортивных результатов и в то же время позволяет избежать перегрузки лыжников, особенно в юношеском возрасте. Циклы (втягивающие, базовые, ударные, подводящие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстанавливающие) различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) - в пределах одной недели; средние (мезо-циклы) - от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) -от года до двух лет. Кроме того, циклы определяются по структуре (соотношение дней, отведенных на нагрузку и отдых), по направленности (содержание нагрузки и ее влияние на организм).

Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок тесно связан с цикличностью занятий, этапов и т.д. Волнообразное изменение нагрузок происходит в рамках определенных (по продолжительности и структуре) циклов. Вместе с тем наблюдается определенная связь между волнообразным изменением нагрузки и другими параметрами цикличности. В лыжных гонках в процессе подготовки различают малые, средние и большие волны нагрузок. Их различные сочетания обеспечивают постепенное и в то же время быстрое снижение или увеличение нагрузки в различных циклах подготовки лыжника. Волнообразное изменение нагрузки происходит во всех ее компонентах как в объеме, так и в интенсивности.

Принцип специализации является основой для достижения высоких результатов в лыжных гонках. В лыжных гонках специализированная подготовка обычно начинается с 15-16-летнего возраста. До этого возраста осуществляется предварительная, а затем всесторонняя спортивная подготовка. Слишком ранняя специализация, как правило, не приводит к высоким результатам в лыжных гонках. Специализация предполагает целенаправленное воздействие на организм спортсмена с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах (применительно к особенностям лыжных гонок). Это достигается путем специального подбора средств и методов тренировки.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Лыжные гонки требуют специфической подготовки, однако предельный уровень развития специальных качеств возможен только при условии общего повышения функциональных возможностей организма. Оптимальное соотношение между объемом средств ОФП и СФП должно поддерживаться на всех этапах многолетней подготовки. Однако оно не остается постоянным, а изменяется как в годичном цикле, так и в ходе многолетней подготовки. Для того и другого периода характерно постепенное сокращение общей подготовки и увеличение специальной подготовки. В юношеском возрасте это соотношение зависит от уровня подготовленности и развития тех или иных физических качеств.

Принцип индивидуализации должен быть реализован на всех этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Недооценка этого принципа даже в тренировке юношей не позволит полностью раскрыть спортивные способности и достичь наивысших результатов, потенциально доступных каждому из них. В лыжных гонках, как ни в одном из видов спорта, достаточно успешно выступают спортсмены с весьма разнообразными анатомо-физиологическими данными. Тип нервной деятельности, сила отдельных групп мышц, рост, вес, длина конечностей и другие индивидуальные данные весьма существенно влияют на эффективность техники передвижения на лыжах, а также на динамику развития подготовленности. При построении многолетней подготовки в лыжных гонках нельзя не учитывать влияния всех этих факторов. Предварительное изучение индивидуальных особенностей спортсмена путем проведения контрольных испытаний с помощью комплекса упражнений, педагогические наблюдения и данные врачебного обследования позволяют осуществить планирование подготовки каждого лыжника с учетом его слабых и сильных сторон, предусмотреть исправление выявленных недостатков как в технике, так и в физической подготовленности и т.д. На каждый период и этап подготовки в зависимости от выявленных данных устанавливаются конкретные задачи для каждого гонщика и сроки их решения, одновременно подбираются соответствующие средства и методы подготовки. Особое внимание необходимо обратить на подбор средств (упражнений), начиная с первых лет занятий лыжным спортом.

В период подготовки лыжников-гонщиков к наивысшим достижениям (20-21 год) принцип индивидуализации приобретает особо важное значение. В эти годы применяются высокие тренировочные нагрузки, приближающиеся к пределам функциональных возможностей спортсмена (для данного уровня подготовленности и этапа тренировки). В этот период необходимо обеспечить соответствие нагрузок функциональным возможностям организма на каждом занятии и в каждом цикле подготовки с учетом индивидуальных особенностей и уровня тренированности.

Все принципы подготовки в спорте тесно связаны между собой и взаимообусловлены. Ни один из принципов не может быть реализован изолированно. Постепенность немыслима без систематичности и последовательности в обучении и тренировке, такая же взаимосвязь существует между непрерывностью и повторностью. Неразрывно связаны цикличность и волнообразность тренировочной нагрузки, и в то же время нельзя рассматривать в отрыве друг от друга всесторонность развития и постепенность. Все эти принципы в практике работы по лыжным гонкам преломляются через принцип индивидуализации. Таким образом, они могут быть реализованы в тесной взаимосвязи как в годичном цикле подготовки, так и в процессе многолетней тренировки от новичка до мастера спорта. Кроме перечисленных принципов в подготовке лыжника-гонщика учитываются и реализуются и другие закономерности и принципы (физиологии, гигиены, психологии, педагогики).

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- контрольно-переводные испытания,
- учебно-тренировочные сборы,
- соревнования,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Работа по индивидуальным планам иногда преобладает над групповыми формами на последнем уровне учебно-тренировочного этапа, приобретая 100% характер на этапе подготовки к участию в соревнованиях.

Основные компоненты содержания образовательного процесса

Этапы образовательного процесса:

- 1 этап – начальная подготовка;
- 2 этап – учебно-тренировочный.

Направления образовательного процесса

- Освоение предметного содержания.
- Развитие морально-волевых, нравственных качеств.
- Развитие интеллекта и общей культуры.

Разделы образовательного процесса

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- контрольно-переводные испытания;
- соревновательная практика;
- инструкторско-судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское обследование;
- интеллектуальное и общекультурное развитие;
- развитие коммуникативной культуры;
- психологическая подготовка.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
- активизация жизненной позиции учащегося и развитое позитивное мышление;
- повышение профессионального мастерства лыжника;

- способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать;
- положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
- сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность, внимание к окружающим.

Личностные результаты:

- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- Должны овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них

индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Оценка результативности освоения программы

Для оценки результативности освоения программы разработаны **фонды оценочных средств** (Приложение 1).

Оценивание результатов освоения программы осуществляется не в балловой системе, а в процентном соотношении усвоенного объема материала.

В соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайский центр образования» (МБОУ «Первомайский ЦО») отделения дополнительного образования (ОДО) (№ 105- ОД от 23.11.2018 г.) **результативность освоения программы оценивается по трем уровням:**

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы.

низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Контроль уровня физического развития и технической подготовленности

Для контроля уровня развития двигательных качеств разработана система контрольно-переводных испытаний, проводимых два раза в год в начале и в конце учебного года.

Контроль уровня подготовленности проводится в соответствии с разрядными требованиями Единой российской спортивной классификации.

Контроль уровня теоретической подготовленности

Контроль уровня теоретической подготовленности осуществляется в процессе всего периода обучения в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

Контроль качества сформированности морально-волевых качеств

Оценить уровень сформированности морально-волевых качеств позволяют результаты участия в соревнованиях. Успехи на соревнованиях свидетельствуют о развитии чувства ответственности, правильной самооценки, умения сконцентрировать силы для достижения желаемого результата. Это прямое свидетельство проявления морально-волевых качеств

личности. Оценка уровня сформированности морально-волевых качеств проводится по итогам участия юных спортсменов во всех массовых мероприятиях, проводимых в учреждении, регионе, стране.

Контроль сформированности навыков коммуникативной культуры

Оценить уровень сформированности коммуникативных навыков позволяют собеседования с родителями и учителями общеобразовательной школы, анализ поведения учащихся на занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и досуговых мероприятиях. Особое внимание уделяется уровню сформированности коллектива, участию обучающихся групп разного уровня обучения в воскресных лыжных выездах, «маршрутах выходного дня».

Контроль уровня интеллектуального и общекультурного развития

Оценить уровень интеллектуального развития позволяет анализ школьной успеваемости, анализ дневников самоконтроля, анализ успешности освоения данной программы. Также уровень этого аспекта личностного развития оценивается через анализ педагогических ситуаций, ценностных установок подростков, определения и достижения жизненных ориентиров.

Каждый этап освоения программы решает свои задачи, плавно переходя от одного уровня к другому.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, а также по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Учебно-тематические планы по этапам подготовки приведены в разделах программы, соответствующих этапам подготовки.

I этап - Начальная подготовка

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомление с основами анатомии и физиологии человека;
- Изучение гигиенических требований к занятиям лыжами;
- Изучение лыжных ходов, основ техники и тактики лыжных гонок.

Развивающие:

- Гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья;
- Целенаправленное развитие специальных физических качеств;
- Развитие способности адекватно реагировать на неудачи
- Создание условий для формирования заинтересованности в повышении общей культуры, расширении кругозора.

Воспитательные:

- Формирование потребности в соблюдении режима дня, гигиенических процедур, режима питания;
- Воспитание спортивного трудолюбия;
- Привитие желания заниматься лыжами, вести здоровый образ жизни;
- Воспитание командного духа, взаимоподдержки;
- Воспитание ответственного отношения к учебе;
- Формирование дружелюбных, уважительных отношений в группе;
- Ознакомление с лыжными соревнованиями, организацией их проведения;

- Привитие интереса к лыжным соревнованиям, истории лыжного спорта;
- Формирование благоприятного отношения к преодолению тренировочных нагрузок.

Продолжительность этапа -1 год, минимальный возраст зачисления 5 лет. Допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

В предметное содержание образовательной деятельности I этапа подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- технико-тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- контрольно-переводные испытания,
- медицинское обследование.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

	Год обучения	1 год		
№№	Раздел образовательной деятельности	Теория	Практика	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	-	114	114
2.	Специальная физическая подготовка	-	54	54
3.	Технико-тактическая подготовка	-	8	8
4.	Теоретическая подготовка	20		20
5.	Контрольно-переводные испытания	-	4	4
6.	Психологическая подготовка	8	-	8
7.	Соревновательная практика	-	8	8
	Итого	28	188	216

Содержание программы этапа начальной подготовки

1. Общая физическая подготовка (114 часов)

Общеразвивающие упражнения - (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для ног, рук, движения ногами и руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.

Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.

Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.

Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением

Эстафеты. Занятия другими видами спорта – гимнастика, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места). Подвижные игры (футбол, пионербол, баскетбол и др.)

2. Специальная физическая подготовка (54 часов)

Обучение технике лыжных ходов:

Одновременный бесшажный ход (ОБХ).

Задача 1. Создать представление о технике ОБХ

Задача 2. Добиться свободного выноса палок вперед и правильной позы перед толчком палками.

Задача 3. Научить имитации отталкивания палками в сочетании с работой туловища.

Задача 4. Выполнить имитацию ОБХ в целом.

Задача 5. Овладеть техникой ОБХ в облегченных условиях.

М.У.: вынос рук с палками вперед начинать не ранее, чем закончится плавное выпрямление туловища, со счетом "И" производится глубокий вдох. Выполнение ОБХ в целом под уклон 2-3°:

Попеременный двухшажный ход (П2Х)

Задача 1. Создать представление о технике П2Х.

Задача 2. Освоить стойку лыжника.

Задача 3. Согласовать движение рук и ног при скользящем шаге без палок и совершенствовать устойчивое скольжение на одной лыже.

М.У.: стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу массы тела с одной лыжи на другую, согласуя с маховыми движениями рук.

Задача 4. Обучить отталкиванию лыжей.

М.У.: отталкиванию лыжей предшествует ее остановка, группировка лыжника (подседание) на опорной ноге и выполнение толчка вперед-вверх. Уточнить представление занимающихся о позе лыжника в момент максимального приложения усилий при отталкивании лыжей (бедро толчковой ноги в вертикальном положении). Мах переносной ногой начинать движением в тазобедренном суставе, а мах рукой - движением тела. Добиваться мягкой постановки переносной лыжи и плавной загрузки ее массой тела.

• **Задача 5.** Обучить технике П2Х с использованием палок, отрабатывая согласованность движений ногами и руками.

М.У.: при отталкивании одной рукой в ОБХ палка ставится активно на снег на уровне каблука ботинок. При этом масса тела лыжника должна быть больше сосредоточена на разноименной ноге, несколько выдвинутой лыже, это создает эффективную передачу усилий.

Одновременный одношажный ход (ООХ) (основной вариант)

Задача 1. Создать представление о технике ООХ (основной вариант)

Задача 2. Научить занимающихся согласовывать движения ног и рук.

М.У.: при выполнении хода по разделениям более точно выделить фазы, не начинать толчок ногой, пока руки с палками не вынесены вперед.

Способы подъема в гору

Задача. Обучить технике подъема в гору:

- ступающим шагом,
- "ПОЛУ елочкой",
- "елочкой",
- "лесенкой".

Объяснение и демонстрация техники изучаемого способа подъема; выполнение способа подъема на склоне до 5°-8°; то же, с акцентированным отталкиванием лыжами и палками.

Способы спуска с гор

Задача 1. Создать представление о средней, низкой и высокой стойках спуска.

Задача 2. Научить принимать стойки спуска на месте и в движении.

Задача 3. Научить преодолевать неровности склона при спуске.

М.У.: при преодолении неровностей лыжник должен уметь поддерживать скорость и сохранять равновесие. Достигается это, прежде всего, спрямлением траектории движения центра массы тела лыжника путем изменения стойки.

При преодолении бугра лыжник, выезжая на него, должен согнуть ноги так, чтобы вершину бугра пройти в более низкой стойке.

Съезжая с бугра, надо разогнуть ноги, чтобы контакт лыж со снегом не прекращался.

При преодолении впадины лыжник, подъезжая к ней, принимает низкую стойку. По мере преодоления впадины он разгибает ноги, чтобы на дне впадины принять более высокую стойку. Выезжая из впадины, лыжник, сообразуясь со скоростью и крутизной склона, сгибает ноги и отклоняется назад, а при высокой скорости - выдвигает лыжу вперед.

При преодолении уступа или резкого перегиба на бугре лыжник должен стремиться избежать полета или по возможности сократить его. Для этого, проезжая по уступу, необходимо принять низкую стойку, а, съезжая с него, быстро разогнуть ноги в коленных суставах. Благодаря этому действию сохраняется контакт лыж со снегом.

Способы торможения

Задача 1. Создать представление о технике торможения "плугом" и "упором".

Задача 2. Освоить стойку торможения "плугом" на месте.

Задача 3. Освоить стойку торможения "плугом" при спуске.

3. Техничко-тактическая подготовка (8 часов)

1. Изучение общих положений тактики лыжного спорта и опыта сильнейших спортсменов.

2. Обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях:

- применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения и состояния лыжни;
- выбор стойки спуска, способов поворотов в зависимости от крутизны и неровностей склона, условий скольжения, видимости, степени утомленности.

4. Теоретическая подготовка (20 часов)

История развития и современное состояние лыжного спорта;

- Основные понятия лыжной терминологии;
- Строение и внутренние органы человека, их функциональное назначение;
- Правила техники безопасности поведения до, во время и после занятия;
- Правила дорожного движения;
- Режим, питание, гигиена спортсмена;
- Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

5. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам (таблица в разделе «Методическое обеспечение»)

6. Психологическая подготовка (8 часов)

Беседы о стойкости, самообладании, целеустремленности, инициативности, о значении сознательного и самостоятельного отношения к работе

7. Соревновательная практика (8 часов)

Участие в соревнованиях на первенство лыжной секции;

Участие в соревнованиях на первенство Первомайского сельского поселения;

Участие в маршрутах «выходного дня», «Папа, мама и я – спортивная семья».

Ожидаемые результаты

Основными результатами воспитания обучающихся на первом этапе будут:

- освоение и соблюдение правил личной гигиены;
- умение выполнять поручения руководителя группы;
- соблюдение норм поведения в коллективе и обществе;
- соблюдение норм экологического поведения.

Базовыми результатами образования обучающихся должны быть:

- знание правил техники безопасности при занятиях общефизической и специальной физической подготовкой на площадках, спортивном и тренажерном зале, на лыжных трассах;
- знать особенности лыжного снаряжения;
- знать правила дорожного движения пешеходов;
- состав и назначение медицинской аптечки.

Базовыми результатами развития обучающихся должны быть:

- достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления дистанций на соревнованиях в своей возрастной группе;
- освоить в совершенстве ходы на лыжных дорожках и трассах на спортивной площадке, стадионе, природе;
- овладеть не менее десятью играми на лыжах.

Рекомендации по содержанию и организации данного этапа обучения

II ЭТАП – Учебно-тренировочный

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствование выполнения специальных упражнений.

- Продолжение изучения техники и тактики лыжных ходов.
- Участие в соревнованиях.
- Углубленное изучение истории лыжных гонок, биографий знаменитых лыжников.

Развивающие:

- Развитие морально-волевых и нравственных качеств.
- Развитие коммуникативных качеств.
- Целенаправленная работа с учениками, желающими и способными продолжить занятия на уровне спортивного совершенствования.

Воспитательные:

- Содействие формированию личностных качеств и силы характера.
- Определение выбора жизненного и профессионального пути.
- Содействие формированию командного духа и коллективизма.
- Совершенствование основных физических качеств учащегося, укрепление его здоровья.

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания и набравшие необходимую минимальную сумму баллов (Приложение № 1).

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 4 года.

Перевод по годам обучения в группах УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации. По сравнению с этапом начальной подготовки в содержание деятельности вводятся такие разделы, как:

- соревновательная практика,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т. д. Основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей.

Этот этап является базовым для отбора будущих спортсменов высокого класса

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа

	Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год
--	--------------	-------	-------	-------	-------

№	Раздел образовательной деятельности	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	-	118	118	-	90	90	-	80	80	-	80	80
2.	Специальная физическая подготовка	-	50	50	-	70	70	-	74	74	-	74	74
3.	Технико-тактическая подготовка	-	8	8	-	10	10	-	10	10	-	10	10
4.	Теоретическая подготовка	20	-	20	20	-	20	20	-	20	20	-	20
5.	Контрольно-переводные испытания		4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4
6.	Соревновательная практика	-	8	8	-	6	6	-	10	10	-	10	10
7.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	4	4	-	4	4
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	4	4
9.	Психологическая подготовка	8	-	8	16	-	16	10	-	10	10	-	10
	Итого	28	188	216	36	180	216	30	186	216	30	186	216

Содержание программы учебно – тренировочного этапа

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения - (ОРУ)
- Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и ног, движения руками и ногами из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи. Упражнения с партнером на сопротивление.
 - Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.
 - Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.
 - Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.
 - Эстафеты.
 - Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня общей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест (11 минут бега по стадиону)
 - Подвижные игры

2. Специальная физическая подготовка

Одновременный бесшажный ход.

Совершенствовать технику ОБХ.

Средства:

- прохождение отрезков 30-50 м ОБХ при минимальном числе отталкиваний палками;
- то же, отрезков 50-200 м на скорость;
- передвижение ОБХ в различных условиях и в сочетании с другими ходами;
- эстафеты на отрезках 50-150 м.

М.У.: сначала передвижение ОБХ выполнять медленно, при контроле граничных поз начала и окончания толчка руками; по мере овладения ходом включить в занятие прохождение отрезков на скорость.

Попеременный двухшажный ход (П2Х)

Совершенствование техники П2Х.

Средства: передвижение П2Х с различной скоростью на учебной лыже и на пересеченной местности.

М.У. повышать эффективность толчков лыжами и палками, контролируя силу и быстроту, направление и завершенность. Вынос руки вперед должен совпадать с выдвиганием разноименной ноги.

В зависимости от состояния лыжни и рельефа местности следует учить занимающихся видоизменять технику движений.

Предлагаемая методика обучения П2Х с использованием различных подводящих упражнений позволяет постепенно овладевать отдельными действиями, фазами движений и техникой хода в целом. Выполнять все перечисленные упражнения необязательно: необходимо принимать во внимание уровень подготовленности занимающихся. Некоторые занимающиеся сразу осваивают ход в целом, и тогда эти упражнения и закрепление технических деталей позволяют быстрее осваивать элементы техники и рационально использовать их с учетом различных условий.

Передвижение П2Х следует осуществлять с акцентом на:

1. Маховый вынос руки и ноги.
2. Согласованное отталкивание рукой и ногой.
3. Подседание и отталкивание лыжей.
4. Направление отталкивания лыжей вперед вверх, выносе ноги махом и плавном переносе массы тела.

Одновременный одношажный ход (ООХ) (основной вариант)

Совершенствовать технику ООХ.

Средства: выполнение хода под небольшой уклон, на равнине с различной скоростью;

М.У.: обращать внимание занимающихся на законченность толчков ногами и чередование шагов с левой и правой ноги, на выполнение толчков палками при активном участии туловища, на правильный ритм движений и согласование с дыханием. Перед изучением хода повторить ОБХ, обращая внимание на активное и законченное отталкивание руками.

Одновременный одношажный ход (ООХ) (скоростной вариант)

Задача 1. Создать представление о технике ООХ (скоростной вариант).

Средства: объяснение и демонстрация хода в целом и по фазам с указанием на отличия от основного варианта.

М.У.: аналогичны указаниям при обучении ОБХ.

Задача 2. Научить выполнению движений на счет "И".

Средства:

- группа строится в шеренгу с интервалом 1-1,5 м, занимающиеся принимают положение окончания толчка палками - перенести массу тела на одну ногу, выполнить шаг вперед, синхронно вынося палки вперед (кольцами к себе), обозначить фазу свободного скольжения;

- то же, но шаг выполняется после активного отталкивания лыжей, и лыжник скользит на одной лыже с вынесенными вперед руками.

Задача 3. Освоить отталкивание палками из И.П. - фазы свободного скольжения на счет "Раз".

Средства:

выполнить имитацию отталкивания палками после сделанного шага и принятия фазы свободного скольжения, затем приставить маховым движением толчковую ногу к опорной: то же, в момент скольжения на одной лыже.

Задача 4. Научить согласованной работе рук и ног.

Средства:

- выполнить ООХ по разделениям по счету "И" - "Раз" на лыжне под уклон 2-3°;
- то же, слитно.

Задача 5. Совершенствовать технику ООХ в целом.

Средства:

- выполнение хода под уклон и на равнине при различном состоянии снежного покрова;
- прохождение отрезков 50-100 м ООХ с общего старта;
- чередование 2-3 циклов скоростного и основного варианта ООХ.

М.У.: важно научить занимающихся сознательно использовать тот или иной вариант хода в различных условиях.

Одновременный двухшажный ход (02Х)

Задача 1. Создать представление о технике 02Х.

Средства:

объяснение и демонстрация, сопровождаемая счетом "Раз", "Два", "Три".

М.У.: при объяснении и демонстрации акцентировать внимание занимающихся на длине проката в первом и втором скользящем шаге и ритме выполнения хода в целом.

Задача 2. Научить согласованной работе ног и рук.

Средства:

*

- имитация 02Х по разделениям на три счета из И.П., в котором оказывается лыжник после толчка руками: на счет "Раз" сделать шаг правой (левой) ногой вперед, руки с палками энергичным махом вынести вперед (кольцами к себе), на счет "Два" сделать следующий шаг (нижние концы палок продолжают движение вперед), на счет "Три" оттолкнуться палками (обозначить толчок) и приставить толчковую ногу к опорной;

- слитная имитация хода;
- слитное выполнение хода под уклон 2-3° с активным отталкиванием лыжами и палками.

М.У.: первый шаг в 02Х аналогичен движениям при счете "И" в скоростном варианте ООХ.

Задача 3. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

- передвижение 02Х под уклон, на равнине, в пологий подъем при различном состоянии снежного покрова и с разной скоростью движения.

М.У.: обратить внимание на законченность толчков лыжами и палками, на ритм движений при подсчете "Раз", "Два" - произносить более протяжно, "Три" - короче.

Переход без шага (с П2Х на ОБХ)

Задача 1. Создать представление о технике перехода без шага.

Средства:

- объяснение,
- демонстрация перехода в целом и по разделениям на два счета "И"- "Раз".

М.У.: данный переход выполняется при сочетании П2Х с ООХ (скоростной вариант).

Задача 2. Научить занимающихся согласованно выполнять движения руками и ногами.

Средства:

- имитация движений перехода на месте из И.П., возникающего по окончании фазы свободного скольжения на левой лыже (правая рука впереди, левая - сзади), на счет "И" вынести левую руку вперед на один уровень с правой, на счет "Раз" имитировать толчок одновременно двумя палками с приставлением правой ноги к опорной;

- то же на учебной лыже при энергичном отталкивании палками.

М.У.: сначала имитировать переход по разделениям, затем - слитно на лыже под уклон.

Задача 3. Совершенствовать технику перехода в целом. Средства:

- переход без шага с сочетанием циклов П2Х и скоростного варианта ООХ на учебной лыже;
- то же на пересеченной местности.

М.У.: необходимо научить занимающихся выполнять переход без шага с одноопорного скольжения как на левой, так и на правой лыже. После этого перехода можно перейти на любой из одновременных ходов.

Переход со свободным движением рук (с ОХ на П2Х)

Задача 1. Создать представление о технике перехода со свободным движением рук.

Средства: объяснение, демонстрация перехода в целом и по разделениям.

М.У.: используется при переходе с любого одновременного хода (после окончания отталкивания двумя палками на П2Х).

Это - один из простых способов переходов.

Задача 2. Научить занимающихся согласованно выполнять движения руками и ногами.

Средства:

- имитация движений перехода на месте из И.П. окончание толчка палками в одновременных ходах - прокат на двух лыжах: на счет "Раз" перенести массу тела лыжника на правую лыжу, подготовиться и произвести отталкивание ею с синхронным маховым выносом левой ноги и правой руки, плавно перенести массу тела на левую лыжу (правая рука впереди, левая - сзади) - прокат; на счет "Два" постановка правой палки на снег под острым углом, и начинается цикл П2Х.

- то же на учебной лыже.

М.У.: сначала переход имитировать по фазам, затем - слитно на лыже под уклон 2-3°.

Задача 3. Совершенствовать технику перехода в целом.

Средства: переход со свободным движением рук с сочетанием циклов одновременных ходов и П2Х.

М.У.: необходимо научить занимающихся выполнять переход с шагом правой и левой ноги. В дальнейшем можно сочетать выполнение перехода без шага с П2Х на ООХ и сразу на переход со свободным движением рук на пересеченной местности.

Коньковые ходы (КХ)

При изучении коньковых ходов обучающиеся, освоившие технику классических способов передвижения, могут использовать умение отталкиваться палками и согласовывать движения, выполняемые руками и ногами.

Основное отличие коньковых ходов в том, что спортсмен отталкивается на лыжах скользящим упором. Научить такому отталкиванию - главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым способом передвижения.

Чтобы решить ее, используют некоторые подводящие упражнения из "школы лыжника" (их следует выполнять непосредственно перед изучением техники коньковых ходов):

- поочередные отталкивания лыжами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между ними - 50-60 см);
- то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
- то же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 20° в направлении движения;
- преодоление пологого подъема "елочкой" с энергичным отталкиванием внутренним ребром нижней лыжи;
- активное отталкивание лыжей - отведением при спуске наискось (вправо, влево);
- то же, с поворотом переступанием вверх к склону;
- поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
- поворот переступанием на укатанной площадке (на равнине) при движении по кругу сначала в одну сторону, затем - в другую;
- то же, двигаясь по "восьмерке" (на равнине или пологом склоне);
- передвижение КХ без отталкивания палками под уклон 2-3° со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах с различными углами (10-24°), отведения носка толчковой и скользящей лыж в направлении основного движения.

М.У.: упражнения надо выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивания лыжей при скольжении на ней было эффективным, к толчку следует готовиться - сгибать опорную ногу (группироваться), а также активно начинать его - давить на весь внутренний свод стопы, включая пяточную часть. Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять сначала без отталкивания палками.

По мере освоения толчков лыжами скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться палками.

Коньковый ход без отталкивания палками

Поскольку занимающиеся после применения перечисленных выше упражнений освоили коньковый ход без отталкивания палками, необходимо научить их передвигаться этим ходом в более низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке) с большой скоростью.

М.У.: сначала совершенствуют КХ с махами руками, добиваясь законченности толчков лыжами и длительного скольжения на опорной ноге. Научившись сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники КХ без махов руками. Но предварительно нужно научиться группироваться на месте (туловище наклонено под углом 36-45°, кисти рук лыжника находятся впереди вместе, палки прижаты к туловищу). Сначала занятия проводятся на склонах крутизной 2-4°, затем - на более крутых. Использовать ход также для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска.

Одновременный двухшажный коньковый ход (02КХ)

Задача 1. Создать представление о технике 02КХ. Средства:

Объяснение, демонстрация, сопровождаемые счетом «Раз», «Два», «Три».

М,У.

Задача 2. Научить занимающихся согласовывать работу ног и рук. Средства:

- имитация 02КХ по разделениям на два счета из И.П., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже: лыжник стоит на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону под углом - 24° носком лыжи, подтянуть к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом $16-24^{\circ}$, кисти рук лыжника - на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед;
- на счет "И" - отталкивание левой (правой) ногой, вынос другой ноги махом вперед - в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначить скольжение на одной лыже);
- на счет "Раз" — обозначение отталкивания палками, отталкивание правой (левой) лыжей и плавный перенос массы тела на левую - правую) лыжу, руки - сзади;
- то же, при движении под уклон $2-3^{\circ}$;
- слитная имитация хода;
- то же, на равнине и на подъеме крутизной $2-6^{\circ}$.

М.У.: имитацию хода на месте по фазам сначала выполнять без лыжных палок. Слитная имитация выполняется с палками. Палки ставить на снег (штырями к себе) не одновременно: первой ставить на снег палку, одноименную толчковой ногое.

Задача 3. Совершенствовать технику хода в целом. Средства: передвижение 02КХ на различных подъемах.

М.У.: начинать изучение цикла хода следует с обучения отталкиванию левой и правой лыжей. Угол отведения в сторону носка лыжи при отталкивании и ее кантование изменять с учетом крутизны подъема, жесткости трассы.

Способы подъема в гору

Задача 1. Обучить технике подъемов скользящим и беговым шагом, используя П2Х. Средства:

- передвижение П2Х в пологий подъем $2-3^{\circ}$;
- то же, в подъем $5-6^{\circ}$ и более 8° ;
- при передвижении в подъем до 5° занимающиеся должны стремиться сохранять свободное скольжение, на более крутых склонах следует переходить на скользящий шаг с отсутствием свободного скольжения;
- преодоление короткого подъема крутизной свыше 10° беговым шагом. При этом шаге все фазы скольжения сменяются фазой полета.

Задача 2. Совершенствовать технику преодоления подъемов на пересеченной местности.

Средства:

передвижение различными способами в подъемы, выбирая оптимальную длину и частоту шагов.

Повороты в движении. Поворот переступанием

Задача 1. Создать представление о технике поворота переступанием. Средства:

- объяснение,
- демонстрация.

М.У.: при объяснении и демонстрации подчеркнуть необходимость активного переноса массы тела за счет энергичного отталкивания нагруженной лыжей, отталкиваясь, делать небольшой угол переступания внутренней по отношению к повороту лыжей.

Задача 2. Научить занимающихся переступанию и переносу массы тела с лыжи на лыжу.

Средства:

- поворот переступанием на месте;
- спуск с горы в средней стойке с переносом массы тела то на одну, то на другую лыжу;
- то же, с приподниманием носка лыжи вверх;
- переступание на параллельную лыжню при спуске;
- поворот переступанием к склону го спуска наискось.

Задача 3. Научить отталкиванию ребром наружной лыжи. Средства:

- движение переступанием по кругу, восьмерке с энергичным отталкиванием ребром наружной лыжи (без отталкивания и с отталкиванием палками);
- коньковый ход без отталкивания и с отталкиванием палками.

Задача 4. Научить повороту в целом и совершенствовать его технику. Средства:

- поворот на подножии горы (после небольшого спуска);
- поворот на пологом склоне;
- серия поворотов влево, вправо и т.д. на подножии горы и на склоне;
- отталкивание палками при повороте;
- повороты на склонах с различным рельефом и состоянием снега

М.У.: обучать повороту на пологом ровном склоне и площадке выката с неглубоким снежным покровом. Менять направление движения (направо и налево). При повороте переступать неторопливо, энергично отталкиваться лыжей с ребра наружной лыжи, а также наклонять туловище внутрь поворота и подавать его вперед.

Повороты "плугом" и "упором"

Задача 1. Создать представление о технике их выполнения. Средства:
объяснение и демонстрация.

Задача 2. Научить занимающихся принимать стойку поворота и загружать лыжи массой тела. Средства:

- спуск с торможением "плугом" и "упором";
- имитация поворота на месте.

Задача 3. Научить занимающихся повороту в целом и совершенствовать технику поворота. Средства:

повороты в движении из стойки торможения "плугом" и "упором";
серия поворотов в различных условиях спусков,

М.У.: первоначально поворот "плугом" выполнить на раскатанном пологом склоне из спуска прямо, поворот "упором" - на равнине после спуска и из спуска наискось в спуск прямо.

При повороте упором необходимо выдвигать "рулящую" лыжу и незначительно увеличивать давление на нее. Упор выполнять в разные стороны из стойки прямого спуска и спуска наискось.

3. Техничко-тактическая подготовка

1. изучение общих положений тактики лыжного спорта и опыта сильнейших спортсменов;
2. обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях, контрольных тренировках и на соревнованиях:

- применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения и состояния лыжни;
- выбор стойки спуска, способов поворотов в зависимости от крутизны и неровностей склона, условий скольжения, наличия и близости соперников, расстояния до финиша и результата по ходу соревнования;
- овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;

- овладение стартовым и финишным ускорениями, способами обгона и ухода от соперника;
- овладение умениями и навыками по выбору мази, способам смазки в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей спортсмена
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы.

3. изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф, возможные изменения погоды, стартовый номер и т.д.

4. изучение возможных противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовки;

5. анализ участия в соревнованиях и эффективности применения тактики.

4. Теоретическая подготовка (темы теоретических занятий)

Правила техники безопасности поведения до, во время и после занятия

История лыжного спорта, знаменитые спортсмены;

Физиологические основы подготовки спортсмена-лыжника

Способы самоконтроля спортсмена

Травмы, первая помощь при травме, контроль пульса во время тренировочного занятия

Методика проведения занятий по лыжам

Правила соревнований, организация и проведение

Анализ соревновательной и тренировочной деятельности лыжника

Лыжники ведут специальный «дневник спортсмена», где отражают содержание учебного материала, зачетный материал и полученное количество баллов, записывают советы и ошибки, указанные тренером, записывают собственные выводы и наблюдения.

5. Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам (таблица в разделе «Методическое обеспечение»)

6. Соревновательная практика

Участие в соревнованиях (школьных, районных, областных, зональных, всероссийских)

7. Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций на тренировочном занятии;

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях лыжников групп начальной подготовки

8. Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки - дневной сон)

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса

Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж

Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания

Упражнения психической и мышечной релаксации

Создание положительного эмоционального фона тренировок
Идеомоторная тренировка
Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки
Сбалансированное питание с использованием витаминов, соков, питательных смесей, орехов, меда и др.

9. Психологическая подготовка

Основной частью психологической подготовки является волевая подготовка. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей.

Методические приемы, используемые для воспитания волевых качеств в тренировочном процессе:

- использование неблагоприятных метеорологических условий;
- вариативность трасс, площадок, мест тренировок;
- подбор специальных упражнений и условий их выполнения;
- дополнительные задания на стадии утомления;
- использование отягощений, сопротивлений;
- продление времени сверх соревновательного;
- создание мнимых усложнений;
- опробование соревновательных трасс;
- соревнования с разными соперниками;
- использование гандикапов;
- проведение занятий в присутствии зрителей и гостей;
- создание неожиданных препятствий различной степени сложности.

Ожидаемые результаты

- успешное развитие основных физических качеств, определяемых контрольно-переводными испытаниями;
- овладение всеми специальными упражнениями для лыжников;
- повышение уровня специальной выносливости;
- освоение основ лыжных гонок;
- определение индивидуального стиля или индивидуальной манеры пробега на лыжной дистанции;
- знание основ анатомии (телосложение, ткани, органы); функций основных систем организма (костно-мышечной, сенсорной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, мочеполовой т.д.);
- понимание индивидуальных особенностей строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме в данный период;
- умение осуществлять простейшие физиологические измерения – рост, вес, частота пульса, тесты на основные физические качества;
- понимание взаимосвязи физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека;
- использование простейших способов самоконтроля спортсмена;
- расширение знаний по истории лыжного спорта, его современного развития;
- знание правил соревнований по лыжным гонкам;
- положительная динамика спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня;
- стойкое намерение преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать;

- понимание ответственности за свои успехи и успехи команды, учреждения, региона;
- проявление заботы о младших в разновозрастном коллективе;
- стремление размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение
- стремление к получению достойного образования;
- осознанный выбор профессионального и жизненного пути.

Методическое обеспечение программы:

№	Раздел, тема.	Форма занятия.	Методы.	Дидактический и наглядный материал, ТСО.	Форма диагностики.
1	Общая физическая подготовка	Беседа, рассказ, тренировка, эстафета, тест, соревнование, эстафета, игра.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный.	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь.	Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, тест.
2	Специальная физическая подготовка	Беседа, рассказ, тренировка, эстафета, тест, соревнование, эстафета, игра.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный.	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь.	Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, тест.
3	Технико-тактическая подготовка	Беседа, тренировка, эстафета, игра, конкурс, соревнование.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный.	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь.	Наблюдение, опрос, анализ, конкурс, соревнование, эстафета.
4	Теоретическая подготовка	Беседа, рассказ.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный.	Проектор, ПК, таблицы брошюры, иллюстрации, карточки.	Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, турнир.
5	Контрольно-переводные испытания	Тренировка, игра, конкурс, матч, турнир, просмотр, соревнование.	Программированный, проблемный.	Спортивный инвентарь.	Наблюдение, анализ, конкурс, соревнование турнир.
6	Соревновательная практика	Соревнование, турнир, матч,.	Программированный, проблемный, модельный.	Фотоаппарат, видеокамера, проектор, ПК.	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир.
7	Инструкторская и судейская практика	Соревнование, турнир, матч,.	Программированный, проблемный, модельный.	Фотоаппарат, видеокамера, проектор, ПК.	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир.
8	Восстановительные мероприятия	Работа в парах, группах, беседа, практикум	Словесный, наглядный, практический, эвристический	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК,.	-

9	Психологическая подготовка	Работа в парах, группах, беседа, практикум	Словесный, наглядный, практический, эвристический	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК,.	-
---	----------------------------	--	---	--------------------------------------	---

Материально-техническое обеспечение:

- Специализированный спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем.
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические скакалки
- Набивные мячи
- Мячи для спортивных игр (баскетбольные, футбольные, теннисные)
- Индивидуальная экипировка (шлем, роллеры, костюм, лыжи, палки, перчатки, шапочка и др.) лыжника
- Асфальтированные площадки для тренировок и пробежек на улицах.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. М.: Фис, 1983.
 2. Журналы «Физическая культура в школе».
 3. Журналы «Физкультура и спорт».
 4. Загайнов Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. - М.: Совершенно секретно, 2005.
 5. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Издательство «ФИС» 1997 г, Москва
 6. Лошин А. Ручаюсь за настрой наших лыжников на олимпиаде //http://www.newizv.ru/news/
 7. Лыжный спорт. /Под редакцией В.Д. Евстахова и др. М.: Фис, 1989.
 8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-спорт, 2000.
 9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2004.
 10. Омский легкоатлетический Интернет-сайт //http://www.omskathletics.ru/index.php
 11. Паспортный и биологический возраст в оценке физического состояния обучающихся: Методические рекомендации/Под редакцией Прошлякова В.М., Сауткина М.Ф., с соавторами. Рязань, 2000.
 12. Программа соревнований по лыжным гонкам //http://olympicgames.com.ua/news.phtml
 13. Программа для системы дополнительного образования детей. Вид спорта: лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Мин. Обр. РФ. СЦЮТК. 2000.
 14. Спортивные игры и методика преподавания. Издательство «ФИС» 1986, Москва.
 15. Скорохватова Г.В., Лыжный спорт и методика его преподавания: Учебник для вузов/ Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.
 16. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. Издательство «ФИС» 1970 г, Москва.
 17. Аветисян А.К. Энциклопедия спорта. М. Издательство: Советский спорт. 2007.
 18. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: М. Советский спорт.2007
- Литература для учащихся.**
- Аветисян А.К. Энциклопедия спорта. М. Издательство: Советский спорт. 2007.
 - Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: М. Советский спорт.2007
 - Кукушкин В. НХЛ. М. Издательство: Городец. 2007
 - Коротков К., Короткова А. Инновационные технологии в спорте. М. Издательство: Советский спорт. 2008
 - Осипов К. Звезды олимпийской сборной России. М. Издательство: Амфора. 2008.

Трескин А. История олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты. М. Издательство: АСТ. 2008.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП) **Контрольные нормативы этапа начальной подготовки**

№	Наименование упражнения	мальчики	девочки
1.	Бег 30 метров (сек)	5,9	6,1
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2-5	-
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15-20	10-15
4.	Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	12-15
5.	Бег 1000 м (мин., сек.)	5.10	5.30
6.	Передвижение на лыжах 1 км., классика (мин., сек.)	8.30	9.20

Контрольные нормативы учебно-тренировочного этапа

Наименование упражнения	Юноши				Девушки			
	Год обучения				Год обучения			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Бег 60 метров (сек)	-	-	-	-	10.8	10.4	10.0	9.8
Бег 100 метров (сек.)	15.3	14.6	14.1	13.8				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8-10	10-12	12-15	15-19	-	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	-	-		25-35	35-40	40-45	45-50
Прыжок в длину с места (см.)	190	203	216	220	167	180	191	200
Бег 1000 м (мин., сек.)	3.45	3.25	3.00	2.45	-	-	-	-
Бег 800 м. (мин.,сек.)	-	-	-	-	3.35	3.20	3.05	2.40
Кросс 2 км. (мин., сек.)	-	-	-	-	11.0	9.50	9.15	8.50
Кросс 3 км. (мин., сек.)	13.0	12.0	11.2	10.2	-	-	-	-
Лыжи, классика								
3 км. (мин.,сек.)	-	-	-	-	15.2	13.5	12.4	11.3
5 км. (мин., сек.)	21.0	19.0	17.5	16.2	24.0	22.0	20.3	18.3
10 км. (мин., сек.)	44.0	40.3	37.2	36.1	-	-	-	-
Лыжи, коньковый ход								
3 км. (мин., сек.)	-	-	-	-	15.0	13.0	11.4	10.2
5 км. (мин., сек.)	20.0	18.3	17.0	16.0	23.3	21.3	20.0	18.2
10 км.(мин.,сек.)	43.0	39.0	36.0	35.0	-	-	-	-

Механизм оценивания сдачи контрольных нормативов.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Успешное выполнение обучающимся более 70% контрольных нормативов.	Успешное выполнение обучающимся от 50% до 70% контрольных нормативов.	Успешное выполнение обучающимся менее 50% контрольных нормативов.

КАРТОЧКА

учета физической подготовленности

ученика _____
_____ фамилия, имя, дата и год рождения

№	Виды тестирования (испытаний)	20__-20__		20__-20__		20__-20__		20__-20__		20__-20__	
		осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
ОФП											
1.	Бег 60 м с низкого старта										
2.	Бег 100 м с низкого старта (скоростные качества)										
3.	Бег 800 м с высокого старта (скоростная выносливость)										
4.	Прыжок в длину с места (сила ног)										
5.	Тяга станового динамометра (становая сила мышц спины)										
6.	Потягивание на высокой перекладине (силовая)										

	выносливость)										
7.	Жим левой и правой кистью кистевого динамометра (сила рук)										
8.	Бег 1 км (выносливость) Лыжи 3,5, 10 км										
СПФ											
9.	Максимальная скорость при старте (скоростные качества)										
10.	Максимальная скорость при пробеге 100 м (скоростная выносливость)										
СП											
11.	Гит 500 м хода (скоростные качества)										
12.	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на 10 км или 15 км (скоростная выносливость)										
13.	Участие в лыжных гонках										
14.	Зачет участия в категорийных гонках										
15.	Участие в агитационных гонках										

16.	Присвоение звания судьи или инструктора по спорту										
-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях лыжным спортом в помещениях, на улице, на выездах (спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы, соревнования)

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям допускаются учащиеся с 6 лет и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным инвентарем;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом покрытии;

1.4 В спортивном зале или при тренировках на улице у педагога дополнительного образования должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5 При проведении занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору детского Учреждения.

1.7 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9 Инструкция по охране труда находится в спортивном зале, раздевалке или другом месте на стенде.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви, соответствующую экипировку.

2.2. Проверить надежность крепления лыж и другого спортивного оборудования;

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в тренировочной зоне.

2.5. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не допускать выполнение упражнения без педагога дополнительного образования.

3.2. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия. Эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации образовательного учреждения и в ближайшую пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

«Психологические игры, упражнения на занятиях, в условиях выезда на сборы и соревнования»

Если педагог не находит время для шуток и расслабления, то ученики сами создают себе разгрузку. Как правило, у таких ребят находится поддержка со стороны сверстников, которые восстают против скуки и однообразия. Данные игры выполняют четыре важные функции:

- они снимают уровень напряжения в группе и дают возможность участникам расслабиться;
- они помогают участникам устанавливать контакты, создают в группе обстановку доверия и доброжелательности, улучшая взаимопонимание между педагогом и учениками;
- они делают обучение более эффективным, поскольку активизируют все важнейшие системы человеческого организма. Они также способствуют развитию креативности и интуиции;
- игры, особенно ритуалы, создают у учеников ощущение стабильности и предсказуемости происходящего.

«Хвасталки»

Цели: Время от времени имеет смысл хвалиться перед самим собой своими успехами. Это позволяет людям вести позитивные внутренние монологи, особенно в сложных ситуациях. Данная методика позволяет детям частично преодолеть свою застенчивость и показать, как приятно радоваться успехам других.

Инструкция: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнём рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, которая для вас окажется успешной. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого для нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами сейчас сыграем. Каждый думает о каком-нибудь своём достижении. При этом не имеет значения, большое оно или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько меня порадовало оно. Участник, которому я расскажу, скажет: «Я рад за тебя!» Я вернусь на своё место, а учащийся подойдёт к следующему и расскажет о своём успехе. Тот в свою очередь скажет: «Я рад за тебя!». И продолжит игру дальше.

(Очень важно, что ребёнок рассказывает не всей группе, а конкретному человеку, ведь для этого требуется больше мужества.)

Анализ упражнения: - Понравилась ли тебе эта игра?

-Легко ли тебе было говорить о своих успехах?

-Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?

-Легко ли тебе было радоваться вместе с другими?

«Достижение цели»

Цели: Настроиться на успех легче, если превосходить его. Особенно, когда мы со всеми возможными деталями представляем, что мы сможем сделать, когда достигнем цели. В этой игре дети будут описывать конкретную цель в ходе ролевой игры. Для многих это окажется тем порывом, который поможет им и на самом деле достичь её. Дети любят эту игру, в ходе которой они могут развивать свой актёрский талант и отгадывать, что представляют другие.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе то, чему вы хотите научиться(2-3 мин.)

(После этого дайте каждому ребёнку 2 минуты, чтобы он показал группе собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать.)

Анализ упражнения: - Трудно ли тебе выбрать важную цель?

- Как ты себя чувствовал, когда изображал её?
- Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?
- Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие?
- Откуда ты берёшь цели?

« Ты мне нравишься»

Цели: Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, а другие нет, для них это проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. «Паутина» представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всей группы.

Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкции: Сядьте все в один общий круг. Сегодня я хочу предложить интересную игру. Мы все вместе составим одну большую паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим товарищам по группе.

Пару раз обмотайте свободный конец нити вокруг своей ладони и покатайте его в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в «паутине». После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим фразу, начинающуюся с одних слов: «Миша! Ты мне нравишься, потому что...», (сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс.) Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике». При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все учащиеся получили клубок. Объясните им, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого учащегося в группе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться «козлы отпущения» и «аутсайдеры». Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы «Ты мне нравишься, потому что...», то позвольте им заменить ее словами «Мне понравилось, как ты...».

Постепенно «паутина» будет расти и заполняться. Учащийся, получивший клубок последним начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш коллектив?

- Почему каждый достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Воспитательная работа детского объединения

Мероприятия:

«Первое сентября» (просмотр видео фильма о летних сборах, соревнованиях, обмен впечатлениями о проведенном лете совместно с родителями).

«Мама, Папа и Я - спортивная семья».

Посиделки у Новогодней ёлки.

День Здоровья. Туристский слёт.

Участие в торжественных мероприятиях, посвященных празднованию Дня Победы.

Регулярное участие в субботниках.

«День Рождения в кругу друзей» - ежемесячно.

Участие в презентационных мероприятиях, пропагандирующих спорт.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМ.

Дети, родители, учителя-члены одного коллектива. Их объединяют общие заботы, проблемы, результат решения которых существенным образом зависит от характера взаимодействия. Наиболее плодотворным и полезным является сотрудничество членов коллектива детского объединения.

В основе сотрудничества семьи и педагога дополнительного образования лежат принципы взаимного доверия и уважения, поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к другу.

Совместная деятельность детей, родителей и педагога может быть успешной, если: дети, родители и, педагог положительно настроены на совместную работу, осознают её цели и находят в ней личностный смысл; осуществляется совместное планирование, организация и подведение итогов деятельности; с учётом желаний и возможностей участников работы распределены роли, функции, сферы деятельности;

Создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и позиций в совместной работе;

Отсутствуют навязывание, давление на детей и родителей; действия, стиль педагога способствуют самореализации и самовыражению участников деятельности.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

1. Лекционно-информационный семинар с игровыми моментами. («Алкоголь. Табакокурение»).
2. «Пища настоящего и будущего». Беседа с элементами обсуждения. Игровое состязание.
3. «Знаем правила движения, как таблицу умножения!» Игра-путешествие.
4. «Осторожно ОГОНЬ!». Встреча с работниками пожарной безопасности.
5. Соревнования по спасательным работам. Совместное мероприятие с пожарниками.
6. «Вы живёте в согласии с самим собой?». Психологическое тестирование.

Календарный учебный график на 2020 -2021 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года 01 сентября;
- окончание учебного года – 31 мая.

2. Количество учебных недель – 36.

Каникулы:

05.11.2020г. - 11.11.2020 г. (7 календарных дней)

30.12.2020 г. - 10.01.2021 г. (12 календарных дней)

22.03.2021 г. - 28.03.2021 г. (7 календарных дней)

3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

1 год обучения (группа начальной подготовки) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

2 год обучения (1год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

3 год обучения (2год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

4 год обучения (3 год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

5 год обучения (4год обучения в учебно-тренировочной группе) – 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

4. Продолжительность и количество занятий в неделю.

1 год обучения (группа начальной подготовки) – 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

2 год обучения (1год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

3 год обучения (2год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

4 год обучения (3 год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).

5 год обучения (4год обучения в учебно-тренировочной группе) –3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 мин.).