

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 59"


ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

Протокол № 17
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем
директора по ВР


Ивановой О.Н.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "СОШ № 59"


Калимулина Е.Ш.
Приказ № 211о/д
от «02» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Лыжная подготовка»

Возраст учащихся: 11 – 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

г. Ижевск 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с государственной образовательной политикой, современными нормативными документами в сфере образования, локальными актами учреждения, создаёт условия для формирования общекультурных, социально-коммуникативных компетенций, адаптирована к возрастным особенностям обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения программы: ознакомительный (стартовый).

Актуальность программы заключается в том, что в эпоху научно-технического прогресса и все большей компьютеризации жизни большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, а недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях ребенка во всех сферах жизни. Возрастает роль физических упражнений в укреплении физического здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга и творческой активности, психическом здоровье человека. Занятия в объединении лыжной подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, воспитания дисциплинированности, приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования элементарных правил личной гигиены, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Отличительной особенностью программы является то, что на занятиях лыжной подготовкой занимаются ребята начальной школы, и весь учебный процесс строится в основном на соревновательно-игровой деятельности. В процессе обучения при многократном повторении или с помощью специально подобранных упражнений, игр, игровых заданий у детей развиваются основные физические качества. Также на учебно-тренировочных занятиях воспитывается упорство, четкость, чувство товарищества, решительность и целеустремленность.

Занятия в рамках программы «Лыжная подготовка» формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств, как быстрота, выносливость, координация движений и ловкость.

Интегрированность и преемственность. Обучение по программе способствует воспитанию силы воли и настойчивости, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности. Знания, полученные в ходе освоения программы, способствуют более глубокому изучению общеобразовательных предметов, таких как история, география, биология, физическая культура и ОБЖ. По завершению программы ребята могут продолжить занятия по программе базового уровня «Лыжные гонки».

Адресат программы: программа «Лыжная подготовка» рассчитана на возраст обучающихся 11-18 лет. Для обучения в детском объединении принимаются дети без отбора, имеющие допуск врача. Группы смешанные: мальчики и девочки занимаются вместе.

Учёт возрастных особенностей. Комплектование учебно-тренировочных групп, планирование учебных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические, психологические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Форма организации обучения: очная.

Формы учебной деятельности: свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование по видам подготовки.

Структура занятия физкультурно-спортивной направленности предполагает подачу теоретического материала одновременно с обучением практическим навыкам

Форма организации текущей работы: групповая с индивидуальным подходом.

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы и режим работы:

Общее количество часов, запланированных по программе - 612 часов.

Год обучения	Количество обучающихся	Распределение часов	Количество часов
1	10-12 человек (11-13 лет)	2	9 часов в неделю
	10-12 человек (14-15 лет)	3	
	10-12 человек (16-18 лет)	4	
2	10-12 человек (11-13 лет)	2	9 часов в неделю
	10-12 человек (14-15 лет)	3	
	10-12 человек (16-18 лет)	4	

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжной подготовкой, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании.

Задачи:

Обучающие:

- формировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- обучать основам техники передвижения на лыжах;
- формировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, о правилах профилактики травматизма.

Развивающие:

- развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать навыки поведения в коллективе;

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	1	--	1

2.	Теоретическая и подготовка	10	-	10
2.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Удмуртии, РФ, мире	2	-	2
2.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях на лыжной трассе. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	-	1
2.3	Правила соревнований по л/г.	1	-	1
2.4	Изучение биографии ведущих лыжников и биатлонистов Удмуртии. Встреча со спортсменами УР.	2	-	2
2.5	Просмотр и обсуждение технических моментов на этапах кубка мира по лыжам.	2	-	2
2.6	Личная гигиена спортсмена. Закаливание	1		1
2.7	Профилактика травматизма	1		1
3.	Общая физическая подготовка	7	29	36
3.1	Общеподготовительные упражнения	2	6	8
3.2	Упражнения из других видов спорта	0,5	3,5	4
3.3	Круговая тренировка, полоса препятствий	1	5	6
3.4	Развитие выносливости	1	3	4
3.5	Развитие быстроты	-	2	2
3.6	Развитие скоростно – силовых качеств	1	5	6
3.7	Развитие ловкости и координации движений	1	3	4
3.8	Развитие гибкости	0,5	1,5	2
4.	Специальная физическая подготовка	5	19	24
4.1	Имитационные упражнения	1	3	4
4.2	Развитие скоростной выносливости	1	5	6
4.3	Круговая тренировка	0,5	3,5	4
4.4	Развитие силовой выносливости	1	3	4
4.5	Развитие равновесия и координации движений	0,5	1,5	2
4.6	СПУ с эспандерами	1	3	4
5.	Игровая подготовка	4	23	27
5.1	Спортивные и подвижные игры	3	14	17
5.2	Эстафеты	1	9	10
6.	Техническая подготовка (ходы, спуски, подъёмы, торможение)	8	28	36
6.1	Ступающий шаг без палок	1	3	4
6.2	Ступающий шаг с палками	1	1	2
6.3	Скользкий шаг	0,5	4,5	5
6.4	Одноопорное скольжение	0,5	1,5	2
6.5	Попеременный двухшажный ход с палками и без	2,5	8,5	11
6.6	Подъём в гору способом «Ёлочка» и «Лесенка», ступающим шагом с палками и без	2	3	5
6.7	Торможение плугом, полуплугом. Падения	0,5	2,5	3
6.8	Спуск с горы в высокой, основной, низкой стойке	1	3	4
7.	Соревнования	-	2	2
8.	Контрольные испытания	2	6	8

8.1	Контрольные нормативы ОФП	0,5	1,5	2
8.2	Контрольные нормативы ТТП	0,5	1,5	2
8.3	Итоговое занятие (1-е полугодие). Практический тест – контрольные нормативы СФП	0	2	2
8.4	Итоговое занятие (2-е полугодие). Контрольные вопросы. Практический тест – контрольные нормативы СФП	1	1	2
	Всего	37	107	144

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- формировать знания в области лыжегоночной терминологии;
- учить выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
- учить основам выполнения технических элементов (ходы, спуски, подъёмы, торможение);
- формировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, о правилах профилактики травматизма.

Развивающие:

- развивать мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать навыки поведения в коллективе.

Учебный план 1 года обучения

Содержание программы 1 г.о.

1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ. Порядок и содержание работы объединения. Знакомство с программой.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Удмуртии, РФ, мире. История и современное состояние лыжного спорта, известные тренеры, лыжники.

2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

2.3. Правила соревнований. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2.4. Изучение биографии ведущих лыжников и биатлонистов Удмуртии. Встреча со спортсменами УР. Приглашение лыжников – мастеров, беседа.

2.5. Просмотр и обсуждение технических моментов на этапах кубка мира по лыжам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного хода. Отличительные особенности классического способа передвижения на лыжах

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

подсчет пульса.

2.7. Профилактика травматизма на занятиях в зале, на стадионе, на лыжной трассе, а также несчастных случаев на воде в летний период.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеподготовительные упражнения.

Теория. Задачи и средства ОПУ, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Бег: лицом и спиной вперед, ходьба ускоренная и спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3.2. Упражнения из других видов спорта.

Теория. Задачи и средства упражнений из других видов спорта, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Легкоатлетические, акробатические, гимнастические, упражнения из игровых видов спорта.

3.3. Круговая тренировка, полоса препятствий.

Теория. Задачи и средства круговой тренировки, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Полоса препятствий. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Прохождение станций круговой тренировки и полосы препятствий.

3.4. Развитие выносливости

Теория. Задачи и упражнения для развития выносливости, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Длительная игра. На лыжной трассе. Преодоление длинных дистанций.

3.5. Развитие быстроты

Теория. Задачи и упражнения для развития быстроты, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Бег на короткие дистанции. На лыжной трассе. Преодоление коротких дистанций на время.

3.6. Развитие скоростно–силовых качеств

Теория. Задачи и упражнения для развития скоростно–силовых качеств, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15 метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, впрыгивание на скамейку одной-двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой. Челночный бег. На лыжной трассе. Преодоление коротких дистанций на время

3.7. Развитие ловкости и координации движений.

Теория. Задачи и упражнения для развития ловкости и координации движений, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Акробатические упражнения с предметами и без - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Скольжение на 1 и 2-х ногах, с палками и без. Падения.

3.8. Развитие гибкости

Теория. Задачи и упражнения для развития гибкости, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты. Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящие сгибания - разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Задачи и средства СФП, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по лыжной подготовке. Разностороннее развитие специальных физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практика. Развитие специальных физических качеств.

4.1. Имитационные упражнения

Теория. Задачи имитационных упражнений, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах, маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе. Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком. Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. То же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. То же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед. Имитация одновременного одношажного хода на месте.

4.2. Развитие скоростной выносливости

Теория. Задачи упражнений на развитие скоростной выносливости, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. Многократное пробегание заданных отрезков дистанции с установленной скоростью и определенными интервалами отдыха. Методы тренировки — повторный, интервальный и переменный, мощность тренировок—максимальная и субмаксимальная. Общая и скоростная выносливость развиваются параллельно, но их соотношение в тот или иной период времени различно.

4.3. Круговая тренировка

Теория. Задачи упражнений круговой тренировки, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

4.4. Развитие силовой выносливости

Теория. Задачи упражнений для развития силовой выносливости, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Сила и силовая выносливость необходимы лыжнику, чтобы быстро преодолеть подъем, идти не теряя скорости при ветре, снегопаде, в оттепель, при плохом скольжении. Эти качества хорошо развиваются тренировкой в различных сложных условиях: при передвижении по глубокому снегу без лыжи, в подъемы различной крутизны, ускоренным ходом без палок или с помощью толчков одними руками (бесшажный ход).

Силовые качества вырабатываются при выполнении разнообразных общеразвивающих упражнений. Сгибание – разгибание рук в упоре на скамейке или на полу. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине. Смена положения ног в выпаде прыжком. Выпрыгивание вверх из приседа. Подтягивание на перекладине. Приседания на одной ноге. На лыжной трассе. Преодоление дистанции, спусков и подъёмов без палок, на время.

4.5. Развитие равновесия и координации движений

Теория. Задачи и упражнения для развития ловкости и координации движений, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Акробатические упражнения с предметами и без - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. На лыжной трассе. Скольжение на 1 и 2-х ногах, с палками и без. Падения.

4.6. СПУ с эспандерами

Теория. Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений. Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье — имитационные упражнения. Их можно выполнять с лыжными эспандерами.

Практика. Работа с эспандером лыжника в различных режимах энергообеспечения со сменой ходов, моделирование прохождения лыжной дистанции, чередуя лыжные хода и интервалы работы и отдыха.

5. Игровая подготовка

5.1. Спортивные и подвижные игры

Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Термины. Основы судейства.

Практика. Футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Снайпер, пионербол, подвижные игры различной интенсивности. Подвижные игры на лыжах.

5.2. Эстафеты

Теория. Правила эстафет. Развитие физических качеств.

Практика. Эстафеты в зале, на стадионе, на лыжной трассе. С предметами и без.

6. Техническая подготовка (ходы, спуски, подъёмы, торможение)

6.1. Ступающий шаг без палок

Теория. Техника ступающего шага без палок. Особенности.

Практика. Ступающий шаг без палок – удержание равновесия

6.2. Ступающий шаг с палками

Теория. Техника ступающего шага с палками. Особенности.

Практика. Согласованная работа рук и ног при ступающем шаге.

6.3. Скользящий шаг

Теория. Техника скользящего шага без палок. Особенности.

Практика. Скользящий шаг без палок – удержание равновесия

6.4. Одноопорное скольжение

Теория. Техника одноопорного скольжения. Особенности.

Практика. Удержание равновесия при одноопорном скольжении.

6.5. Попеременный двухшажный ход с палками и без

Теория. Техника двухшажного хода с палками и без. Особенности.

Практика. Согласованная работа рук и ног при двухшажном ходе с палками и без.

6.6. Подъём в гору способом «Ёлочка», «Лесенка», ступающим шагом с палками и без

Теория. Техника подъёмов. Особенности.

Практика. Согласованная работа рук и ног, удержание равновесия при различных способах подъёма.

6.7. Торможения плугом, полуплугом. Падения

Теория. Особенности техники торможения и падений различными способами.

Практика. Согласованная работа рук и ног, удержание равновесия при различных способах торможений. Способы падения.

6.8. Спуск с горы в высокой, основной, низкой стойке

Теория. Особенности техники спусков в различных стойках.

Практика. Удержание равновесия при спусках в различных стойках.

7. Соревнования

Практика. Участие в соревнованиях по ОФП; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 км.

8. Контрольные испытания

8.1. и 8.2. Контрольные нормативы

Теория. Правила сдачи нормативов

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (ОФП, ТТП);

8.3. Итоговое занятие (1-полугодие)

Практика. Практический тест – контрольные нормативы СФП

8.4. Итоговое занятие (2-полугодие)

Теория. Контрольные вопросы.

Практика. Практический тест – контрольные нормативы СФП

Планируемые результаты

По итогам освоения программы 1 г.о. у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Образовательные (предметные):

- знания в области лыжегоночной терминологии;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
- умение применять технические элементы (ходы, спуски, подъёмы, торможение);
- знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, о правилах профилактики травматизма.

Личностные:

- стойкий интерес и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;
- стремление к укреплению здоровья, соблюдение правил закаливания организма

Метапредметные:

- активное проявление трудолюбия, сознательной дисциплины, настойчивости и волевых качеств;
- навыки поведения в коллективе.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка	10	-	10
2.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в Удмуртии	1	-	1
2.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	-	1
2.3	Правила соревнований по л/г	1	-	1
2.4	Изучение биографии ведущих лыжников и биатлонистов Удмуртии. Встреча со спортсменами	2	-	2
2.5	Просмотр и обсуждение этапов кубка мира по лыжам и биатлону	2	-	2
2.6	Личная гигиена спортсмена. Функциональные пробы. Врачебный контроль и самоконтроль	2		2
2.7	Профилактика травматизма	1	-	1
3.	Общая физическая подготовка	6	30	36
3.1	Общеподготовительные упражнения	2	6	8
3.2	Упражнения из других видов спорта	-	4	4
3.3	Круговая тренировка, полоса препятствий	1	5	6
3.4	Развитие выносливости	1	3	4
3.5	Развитие быстроты	-	2	2
3.6	Развитие скоростно – силовых качеств	1	5	6
3.7	Развитие ловкости и координации движений	1	3	4
3.8	Развитие гибкости	-	2	2
4.	Специальная физическая подготовка	4	20	24
4.1	Имитационные упражнения	1	3	4
4.2	Развитие скоростной выносливости	1	5	6
4.3	Круговая тренировка	-	4	4
4.4	Развитие силовой выносливости	1	3	4
4.5	Развитие равновесия и координации движений	-	2	2
4.6	СПУ с эспандерами	1	3	4
5.	Игровая подготовка	5	22	27
5.1	Спортивные и подвижные игры	3	14	17
5.2	Эстафеты	2	8	10
6.	Техническая подготовка (ходы, спуски, подъёмы, торможения)	5,5	30,5	36
6.1	Ступающий шаг без палок	1	3	4
6.2	Ступающий шаг с палками	-	2	2
6.3	Скользящий шаг	1	5	6
6.4	Попеременный двухшажный ход	1	10	11
6.5	Подъём в гору способом «Ёлочка» и «Лесенка», ступающим шагом	1	3	4

6.6	Торможение плугом, полуплугом, упором, падением	1	3	4
6.7	Спуск с горы в высокой, основной, низкой стойке	-	3	3
6.8	Преодоление препятствий на склоне	0,5	1,5	2
7.	Соревнования	0,5	1.5	2
8.	Контрольные испытания	2	6	8
8.1	Контрольные нормативы ОФП	0,5	1,5	2
8.2	Контрольные нормативы ТТП	0,5	1,5	2
8.3	Итоговое занятие (1-е полугодие). Практический тест – контрольные нормативы СФП	0	2	2
8.4	Итоговое занятие (2-е полугодие). Контрольные вопросы. Практический тест – контрольные нормативы СФП	1	1	2
	Всего	29	115	144

Задачи 2 года обучения

Развивающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручку, спортивное поведение;

Воспитательные:

- учить применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;
- формировать умения управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях.

Обучающие:

- продолжить учить основам выполнения технических элементов (ходы, спуски, подъёмы; торможения)
- формировать знания в области лыжегоночной терминологии;
- продолжить учить технике общеразвивающих и специальных беговых упражнений

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ. Порядок и содержание работы объединения. Знакомство с программой.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Удмуртии, РФ, мире. История и современное состояние лыжного спорта, известные тренеры, лыжники.

2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

2.3. Правила соревнований. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2.4. Изучение биографии ведущих лыжников и биатлонистов Удмуртии. Встреча со спортсменами УР. Приглашение лыжников – мастеров, беседа.

2.5. Просмотр и обсуждение технических моментов на этапах кубка мира по лыжам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного хода. Отличительные особенности классического способа передвижения на лыжах

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

2.7. Профилактика травматизма. На занятиях в зале, на стадионе, на лыжной трассе, а также несчастных случаев на воде в летний период.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеподготовительные упражнения.

Теория. Задачи и средства ОПУ, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. *Строевые и порядковые упражнения:* построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. *Бег:* лицом и спиной вперед, ходьба ускоренная и спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3.2. Упражнения из других видов спорта

Теория. Задачи и средства упражнений из других видов спорта, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Легкоатлетические, акробатические, гимнастические, упражнения из игровых видов спорта.

3.3. Круговая тренировка, полоса препятствий

Теория. Задачи и средства круговой тренировки, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Полоса препятствий. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Прохождение станций круговой тренировки и полосы препятствий.

3.4. Развитие выносливости

Теория. Задачи и упражнения для развития выносливости, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. *В зале и на стадионе.* Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Длительная игра. *На лыжной трассе.* Преодоление длинных дистанций.

3.5. Развитие быстроты

Практика. *В зале и на стадионе.* Бег на короткие дистанции. *На лыжной трассе.* Преодоление коротких дистанций на время.

3.6. Развитие скоростно–силовых качеств

Теория. Задачи и упражнения для развития скоростно–силовых качеств, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15 метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, впрыгивание на скамейку одной-двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой. Челночный бег. На лыжной трассе. Преодоление коротких дистанций на время.

3.7. Развитие ловкости и координации движений

Теория. Задачи и упражнения для развития ловкости и координации движений, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение, исправление ошибок.

Практика. Акробатические упражнения с предметами и без - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Скольжение на 1 и 2-х ногах, с палками и без. Падения.

3.8. Развитие гибкости

Практика. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты. Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящие сгибания - разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Задачи и средства СФП, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Разностороннее развитие специальных физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практика. Развитие специальных физических качеств.

4.1. Имитационные упражнения

Теория. Задачи имитационных упражнений, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах, маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе. Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком. Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. То же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. То же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед. Имитация одновременного одношажного хода на месте.

4.2. Развитие скоростной выносливости

Теория. Задачи упражнений на развитие скоростной выносливости, их роль в процессе учебно–тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. Многократное пробегание заданных отрезков дистанции с установленной скоростью и определенными интервалами отдыха. Методы тренировки — повторный, интервальный и переменный, мощность тренировок—максимальная и субмаксимальная.

Общая и скоростная выносливость развиваются параллельно, но их соотношение в тот или иной период времени различно.

4.3. Круговая тренировка

Практика. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

4.4. Развитие силовой выносливости

Теория. Задачи упражнений для развития силовой выносливости, их роль в процессе учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке. Объяснение и исправление ошибок.

Практика. В зале и на стадионе. Сила и силовая выносливость необходимы лыжнику, чтобы быстро преодолеть подъем, идти не теряя скорости при ветре, снегопаде, в оттепель, при плохом скольжении. Эти качества хорошо развиваются тренировкой в различных сложных условиях: при передвижении по глубокому снегу без лыжни, в подъемы различной крутизны, ускоренным ходом без палок или с помощью толчков одними руками (бесшажный ход).

Силовые качества вырабатываются при выполнении разнообразных общеразвивающих упражнений. Сгибание – разгибание рук в упоре на скамейке или на полу. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине. Смена положения ног в выпаде прыжком. Выпрыгивание вверх из приседа. Подтягивание на перекладине. Приседания на одной ноге. *На лыжной трассе.* Преодоление дистанции, спусков и подъёмов без палок, на время.

4.5. Развитие равновесия и координации движений

Практика. В зале и на стадионе. Акробатические упражнения с предметами и без - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. *На лыжной трассе.* Скольжение на 1 и 2-х ногах, с палками и без. Падения.

4.6. СПУ с эспандерами

Теория. Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений. Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье — имитационные упражнения. Их можно выполнять с лыжными эспандерами.

Практика. Работа с эспандером лыжника в различных режимах энергообеспечения со сменой ходов, моделирование прохождения лыжной дистанции, чередуя лыжные хода и интервалы работы и отдыха.

5. Игровая подготовка

5.1. Спортивные и подвижные игры

Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Термины. Основы судейства.

Практика. Футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Снайпер, пионербол, подвижные игры различной интенсивности. Подвижные игры на лыжах.

5.2. Эстафеты

Теория. Правила эстафет. Развитие физических качеств.

Практика. Эстафеты в зале, на стадионе, на лыжной трассе. С предметами и без.

6. Техническая подготовка (ходы, спуски, подъёмы, торможения)

6.1. Ступающий шаг без палок

Теория. Техника ступающего шага без палок. Особенности.

Практика. Ступающий шаг без палок – удержание равновесия

6.2. Ступающий шаг с палками

Практика. Согласованная работа рук и ног при ступающем шаге.

6.3. Скользящий шаг

Теория. Техника скользящего шага без палок. Особенности.

Практика. Скользящий шаг без палок – удержание равновесия

6.4. Попеременный двухшажный ход

Теория. Техника двухшажного хода. Особенности.

Практика. Согласованная работа рук и ног при двухшажном ходе с палками и без.

6.5. Подъём в гору способом «Ёлочка», «Лесенка», ступающим шагом

Теория. Техника подъёмов. Особенности.

Практика. Согласованная работа рук и ног, удержание равновесия при различных способах подъёма.

6.6. Торможения плугом, полуплугом, упором, падением

Теория. Особенности техники торможения и падений различными способами.

Практика. Согласованная работа рук и ног, удержание равновесия при различных способах торможений. Способы падения.

6.7. Спуск с горы в высокой, основной, низкой стойке

Практика. Удержание равновесия при спусках в различных стойках.

6.8. Преодоление препятствий на склоне

Теория. Техника преодоления препятствий на склоне. Особенности.

Практика. Удержание равновесия при спусках и преодолении препятствий на склоне в различных стойках.

7. Соревнования.

Теория. Разбор ошибок техники и тактики прохождения дистанции.

Практика. Участие в соревнованиях по ОФП; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 км.

8. Контрольные испытания

8.1. и 8.2. Контрольные нормативы

Теория. Правила сдачи нормативов

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (ОФП, ТТП);

8.3. Итоговое занятие (1-полугодие)

Практика. Практический тест – контрольные нормативы СФП

8.4. Итоговое занятие (2-полугодие)

Теория. Контрольные вопросы.

Практика. Практический тест – контрольные нормативы СФП

Планируемые результаты

По итогам освоения программы 2 г.о. у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- стремление к соблюдению здорового образа жизни;
- проявление коммуникативных и волевых качеств, трудолюбия, взаимовыручки, спортивного поведения;

Метапредметные:

- умение применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях.

Образовательные (предметные):

- совершенствование технических элементов (ходы, спуски, подъёмы; торможения)
- знания в области лыжегоночной терминологии;
- совершенствование техники общеразвивающих и специальных беговых упражнений

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. Местом проведения занятий служит площадка, стадион, спортивный зал школы, лесной массив. Спортивный инвентарь: лыжи, палки, резиновые эспандеры на каждого обучающегося; мячи баскетбольные, футбольные, набивные, волейбольные; конусы, скамейки, ноутбук, планшет с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования данной направленности соответствующей квалификации, методист.

Информационное обеспечение. Возможно применение дистанционных и электронных форм обучения.

Предлагаемые ресурсы:

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г.Москва)
- https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20 – Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс.Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Образовательные (предметные):

- знание истории развития лыжного спорта в мире и России, техники лыжных ходов, правил соревнований;
- владение основами техники передвижения на лыжах;
- знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом, правил профилактики травматизма

Метапредметные:

- проявление интереса к занятиям лыжным спортом;
- всесторонняя физическая подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- стремление к соблюдению правил укрепления здоровья, закаливания и умение применять их в жизни.

Личностные:

- активное проявление трудолюбия, сознательной дисциплины, настойчивости и волевых качеств;
- обладание навыками поведения в коллективе.

Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) - осуществляется педагогом в форме наблюдений, анализа результатов соревновательной и тренировочной деятельности.

Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся.

Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестовых упражнений по определению уровня

годаобучения	Второй										
Родительские собрания	Первый	+									+
	Второй			+			+			+	
Участие в конкурсах, турнирах, соревнованиях и т.д.	Первый	+	+		+	+	+	+		+	+
	Второй		+		+	+	+	+		+	+
Организация и проведение спортивных праздников/соревнований внутри объединения, посвящённых знаменательным датам и государственным праздникам: 04.11, 23.02, 08.03, 09.05	Первый			+			+	+		+	
	Второй			+			+	+		+	
Участие в спортивных акциях и соревнованиях различного уровня: День бега, Лыжня России, День зимних видов спорта и т.п.	Первый	+			+	+	+	+			
	Второй				+	+	+	+			
Совместный просмотр к/ф и д/ф на профильную тематику, просмотр онлайн-трансляций значимых физкультурно-спортивных мероприятий	Первый		+	+		+			+	+	+
	Второй		+	+		+			+	+	+
Организация и проведение бесед, квестов, творческих конкурсов, игр на тему ЗОЖ	Первый					+			+		+
	Второй					+			+		+
Участие в мероприятиях к Всемирному дню здоровья	Первый	+		+	+						+
	Второй	+			+	+		+			+
Мастер-классы, творческие встречи со спортсменами-мастерами	Первый		+	+					+	+	+
	Второй		+	+					+	+	+

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Первое полугодие																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Первый	9	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У,А
Второй	9	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У,А

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Второе полугодие																	
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Первый	9	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У, А	
Второй	9	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У, А	

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Всего недель	Всего часов
Первый	9	34	68
Второй		34	102

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы используются следующие виды аттестации:

- *входной контроль* – оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса, проводится с целью определения уровня развития детей;

- *текущий контроль* – оценка качества усвоения учащимися учебного материала, отслеживание активности учащихся;
- *промежуточный контроль* – оценка качества усвоения учащимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения);
- *итоговый контроль* – оценка уровня достижений учащимися по завершении освоения программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей: заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Для входного контроля используются следующие формы: беседа, собеседование, практическое задание на определение умений и навыков.

Текущий контроль проводится по завершению разделов и тем. Формами текущего контроля являются: педагогическое наблюдение, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных тренировках.

Промежуточный контроль проводится 1 раз в полугодие. Формами промежуточного контроля являются: контрольные тренировки, соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формой итогового контроля является соревнования, сдача нормативов ОФП и СФП.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической, техничко-тактической подготовке

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА

1 и 2 года обучения

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
2.	Бег 1000 м (м)	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40
3.	Подтягивание (кол. раз)	3	4	5	6	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
2.	Бег 1000 м (м)	4,05	3,55	3,45	3,35	3,25
3.	Подтягивание (кол. раз)	4	6	8	10	12
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	190	200

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Контрольно-переводные нормативы

по СФП

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА

1 и 2 года обучения

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	3 км классический стиль	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Контрольно-переводные нормативы

по ОФП

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА

1 и 2 года обучения

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	14	16	18	20
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	18	20	22	24
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Контрольно-переводные нормативы

по СФП

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА

1 и 2 года обучения

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	3 км классический стиль	15.50	14.50	13.50	12.50	11.50

Оценивание предметных результатов обучения: теоретическая и практическая подготовка учащегося

№ п.п.	Раздел	Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материал
1.	Теоретическая подготовка	Беседы. Лекции. Родительские собрания. Правила по технике безопасности, первичный инструктаж	Знакомство с планом работы на год. Показ фото и видео материала с соревнований. Рассказ о знаменитых земляках.	Лекционный материал. «Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта в РФ и УР», «Правила ТБ на занятиях», «Правила соревнований по л/г», «Биографии ведущих лыжников и биатлонистов УР» Календарный план спортивных мероприятий на учебный год. Журналы и газеты с фотографиями спортсменов и людей внесших вклад в развитие спорта.
2.	Общая физическая подготовка	Комплекс разминочных упражнений. ОПУ и ОРУ. Упражнения на развитие основных физических качеств.	Выполнение упражнений для мышц рук и ног, правильное исполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног, спины. Специальные упражнения на выработку правильной осанки.	Лекционный материал: 1.«Классификация лыжных ходов». 2.«Развитие силы, быстроты и выносливости, ловкости, гибкости»
3.	Специальная физическая подготовка	Наглядные пособия, слайды, видеоматериалы по разделу лыжных гонок. Дополнительные домашние задания. Семейная лыжня	Выполнение базовых упражнений: имитация лыжных ходов, работа с эспандером на различные группы мышц.. Взаимодействие техники рук и	Лекционный материал: 1.«Базовые упражнения». 2.«Попеременный двухшажный ход». 3.«Одновременный одношажный и бесшажный хода».

		выходного дня.	техники ног при обучении классическим ходам.	
4.	Игровая подготовка	Разработки игр: «Вызов номеров», «Захват знамени», «Бабочки и шмели», «Вратари», «Вороны и воробьи», «Невод» «Чай-чай выручай», игры и эстафеты на лыжах	Объяснение правил игр, проведение игр и эстафет.	.«Спортивные и подвижные игры для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости». Игры на лыжах (Приложение 9)
5.	Техническая подготовка	Видео с соревнований. Лекционный материал	Умение переходить с одного хода на другой, преодоление крутых спусков и подъемов, торможений различными способами.	Лекционный материал: 1.«Выступление мировой лыжной элиты на этапах кубка мира». 2.Правила проведения индивидуального и массового старта на соревнованиях.
6.	Контрольные испытания	Контрольные нормативы, итоговые занятия.	Проверка теоретического материала. Выполнение норм по физической, технической подготовке. Выполнение базовых упражнений.	Нормативные тесты для обучающихся в возрасте с 7 до 10 лет.
7.	Соревнования	Правила соревнований. Памятка для обучающихся и их родителей	Выступление на соревнованиях, участие в спортивных праздниках	Календарный план спортивных мероприятий на учебный год.

Контрольные вопросы по теоретической подготовке для 1 г.о.

1. Какие лыжные ходы вы знаете?
2. Сколько раз становилась Олимпийской чемпионкой – Кулакова Г.А?
3. Каких Олимпийских чемпионов из Удмуртии вы знаете?
4. Назовите лыжные виды спорта?
5. Что такое паралимпийские игры?
6. Назовите олимпийских чемпионов РФ по лыжным гонкам и биатлону (не менее 6)
7. Кто для вас является кумиром в спорте?
8. Назовите основные физические качества.
9. Какие физические качества должны быть наиболее развиты у спортсмена-лыжника?

10. Какова периодичность Олимпийских игр? В каком году пройдет ближайшая зимняя Олимпиада?

Контрольные вопросы по теоретической подготовке для 2 г.о.

1. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а. 1956г, Италия

б. 1924г, Франция

в. 1952г, Норвегия

2. Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный

в. одновременный бесшажный

3. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а. 70

б. 50

в. 40

4. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а. 30

б. 50

в. 40

5. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног

б. туловища

в. рук

г. произвольно

6. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

7. Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка»

б. «лесенка»

в. «полуелочка»

8. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона

б. длины палок
в. длины лыж

9. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а. «лесенкой»
б. «елочкой»
в. беговым шагом

10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае
б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

11. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника
б. касанием палкой лыж соперника
в. наездом на пятки лыж соперника
г. голосом

12. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным
б. парным
в. общим

13. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый
б. классический

14. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а. увеличить скорость
б. сохранить скорость
в. сохранить равновесие

15. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а. впереди креплений
б. на уровне креплений
в. позади креплений

16. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения:

а. попеременный двухшажный ход
б. попеременный четырехшажный ход
в. одновременный бесшажный ход
г. одновременный двухшажный ход

Критерии оценивания:

Высокий уровень – правильные ответы на 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 %
вопросов

Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом результатов программы»

Бланк карты

Дорогой, друг! Оцени, пожалуйста, по двенадцатибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в объединении влетом, и напиши соответствующую цифру (0 – самая низкая оценка, 12 – самая высокая).

1	Освоил теоретический материал по темам и разделам (могу ответить на вопросы педагога)	0-4	5-8	9-12
		(н.у.)	(ср.у.)	(в.у.)
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях, знаю требования к контрольным упражнениям			
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической и соревновательной деятельности			
4	Умею выполнять практические задания, которые дает педагог			
5	Научился самостоятельно составлять комплекс ОРУ, УГГ			
6	Знаю и соблюдаю правила ЗОЖ, закаливания для поддержания хорошей физической формы лыжника			
7	Повысил свой технический и физический уровень			
8	Научился культуре общения и поведения в коллективе			
9	Научился самостоятельно получать информацию по избранному виду спорта, развивая интерес к любимому делу			

Структура вопросов:

Пункты 1,2, – опыт освоения теоретической информации.

Пункты 3,4,7 – опыт практической деятельности. Пункты 5, – опыт творчества.

Пункт 6, 9 – опыт саморегуляции

Пункты 8 – опыт коммуникации.

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог в качестве эксперта.

Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.

Обработка результатов:

Самооценка обучающегося и оценка педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характер

Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся

**Примерная схема внешних признаков утомления
в процессе тренировочного занятия**

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая. Выраженная верхней половины тела	Особо резкая : резкая верхней половины тела и ниже пояса. Выступление солей
3	Дыхание (д/дв./мин)	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46. на равнине	Резкое: 50-60, беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос
7	Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота
8	Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
9	Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
10	ЧСС (уд/мин)	110-150	160-180	180-200 и более

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков

- Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических положений.
- ✓ Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
 - ✓ Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
 - ✓ Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.
 - ✓ Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
 - ✓ Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
 - ✓ Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.
 - ✓ Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной (заминка). Общая продолжительность занятия 2 академических часа

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: время; количество повторений; количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.
Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		Подведение итогов занятия; рефлексия; домашнее задание и т.п.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

Подготовительная часть (примерно 15-20 % от общего времени занятия)

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в лыжных гонках - спины, бедер, верхних конечностей.
3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию будущих действий.

Разминка:

- ✓ упражнения общей разминки
- ✓ упражнения специальной разминки

Основная часть (70-80% от общего времени)

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением технике и тактике, развитием специальных физических качеств и т.д.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Основная часть:

- ✓ упражнения на совершенствование технических приемов (тактико-техническая подготовка, имитационные упражнения, упражнения на координацию движений).
- ✓ упражнения на совершенствование физических качеств

Заключительная часть (5-10 % от общего времени)

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются/рекомендуются индивидуальные задания.

- ✓ упражнения в расслаблении мышечного аппарата
- ✓ дыхательные упражнения

Рекомендации педагогам при подготовке занятия

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие **методы**:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. **Показ** осуществляется педагогом или хорошо подготовленным обучающимся. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Список литературы

Для педагогов:

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе». – М.: Просвещение, 1975.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Просвещение, 1988.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. - М.: Просвещение, 1974.
4. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только. - М.: ФиС, 1988.
5. Кобелева Л.Ф. Повороты на лыжах в движении Смоленск СГИФК, 2004 Масленников И.Б. Лыжный спорт. – М.: ФиС, 1988.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Дрофа, 2004.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – М.: ФиС, 2003.
8. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе с 1 по 11 класс. Методическое пособие. М.-изд. Владос-пресс 2001.
9. Раменская Т.И. Юный лыжник М. Спорт. Академ Пресс, 2004.
10. Федоров А.В. Чтобы лето было спортивным. – Ижевск: УдГУ, 2003.
11. «Физическая культура в школе». Журнал.

Для обучающихся и родителей:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
2. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие. – Самара: 1997.
3. Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. 2-е издание. – М.: ФиС 1994.
4. Романова О.Л., Тимакина Е.Н. 127 полезных привычек – полезные навыки. Советы родителям. – Ижевск: УдГУ, 2001.
5. Фарбей В.В. Лыжный спорт Изд-во ИГПУ им. Герцена 2007.

Электронные ресурсы:

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г. Москва)
- https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20 – Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс.Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа