

Рассмотрено:  
на педагогическом совете  
МБОУ "Иланская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 2"  
Протокол №  
От "\_\_\_" \_\_\_ \_\_\_\_

Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
МБОУ "Иланская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 2"  
\_\_\_\_\_ Черных Г.В.  
От "\_\_\_" \_\_\_ \_\_\_\_

"Утверждаю"  
Директор  
МБОУ "Иланская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 2"  
\_\_\_\_\_ В.В.  
Брусенко  
От "\_\_\_" \_\_\_ \_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная  
( Общеразвивающая ) программа  
Спортивно - оздоровительной направленности  
«Умные Лыжи»

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
срок реализации программы: 1 год ,  
Количество часов в год (68 часов)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Смыкова Анастасия Андреевна

Иланский  
2024-2025

## Структура дополнительной общеобразовательной программы

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	10
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	12
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Список литературы .....	17

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе требует увеличения двигательной активности обучающихся, а лыжный спорт является одним из самых доступных и массовых видов спорта для детей с самого раннего возраста. При передвижении на лыжах в работу включаются все группы мышц, что благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. А длительная мышечная работа на свежем воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма, повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

**Уровень программы** – базовый уровень сложности.

**Адресат программы** – девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 10 до 12 лет, интересующиеся лыжными гонками.

**Объем и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель с сентября по май включительно. 115 учебных часов за весь период обучения.

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – два раза в неделю: одно занятие 2 академических часа и одно занятие 1 академический час.

**Особенности организации образовательного процесса.** Оптимальная наполняемость группы до 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. Программа рассчитана на год обучения, в течение которого детям разного возраста следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков и сведений по избранному виду спорта.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие у поступающего противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. При этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более чем в два года.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы** - формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- создать представления о лыжном спорте, истории возникновения, пути развития
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах классическими видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжным спортом;

#### **развивающие:**

- способствовать развитию физических и специальных качеств;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- способствовать развитию познавательных процессов в области лыжного спорта;

#### **воспитательные:**

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

## 1.3. Содержание программы.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	*	беседа
2.	Общая физическая подготовка	44	1	41	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	32	1	31	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	18	1	17	Тестирование

5.	Соревновательная деятельность	6	1	7	Соревнования
6.	Контрольные мероприятия	5	1	4	Промежуточная и итоговая аттестация
	Всего часов в год	115	15	100	

## Содержание программного материала

### 1. Теоретическая подготовка.

*Тема:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Порядок и содержание работы группы.

*Тема:* Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

*Тема:* Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающегося.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела.

*Тема:* Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Условия для выполнения отталкивания ногами. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

*Тема:* Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке.

*Тема:* Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

*Тема:* Профилактика вредных привычек. О вреде табакокурения и употреблении алкогольных напитков. Наркотики – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника - спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

*Тема:* Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации.

## 2 . Общая физическая подготовка.

*Теоретическая часть:* Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

*Практическая часть:*

*ходьба:* в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом; *бег:* с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; *висы:* на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе; *упоры:* стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами; *лазание:* вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; *упражнения для развития гибкости:* наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения; *упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине.

*Упражнения для развития силовых способностей:* прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

*подтягивание:* в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; *ходьба* глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера;

*сгибание и разгибание рук в упоре:* в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

*приседание:* глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

*челночный бег:* елочкой, зигзагом, 3x10м, 3x6м, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.; метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

*Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений.* Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий.

Спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби».

Подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта».

Комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч).

Игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.. Совершенствование техники классических ходов с помощью имитационных упражнений.

*Практическая часть:* Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800,

1000м.; повторное пробегание затяжного подъема 100-200 м.; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, резиновых амортизаторов.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода.

Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Основы техники спусков. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

*Практическая часть:* построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; передвижение по слабо и среднепересеченной

местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1000, 1500м; игры с ориентировкой на местности; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону, равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40-50-60м., «Змеелов».

## **5. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть:* Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

*Практическая часть:* участие в 2-3 соревнованиях по ОФП, участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км.

## **6. Контрольные мероприятия**

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений.

### 1.4 Планируемые результаты.

#### **По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:**

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжным инвентарем и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития

**обучающиеся будут уметь:**

- владеть техникой передвижения попеременно двухшажного хода;
- выполнять спуски и подъемы;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- самостоятельно составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий;
- владеть приемами решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- участвовать в соревновательной деятельности по лыжным гонкам;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график.**

**Календарный учебный график**

на 39 учебных недель прохождения программного материала на 2024-2025 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки».

раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	42	7	5	5	2	5	4	3	8	3
Специальная физическая подготовка	32	3	3	4	2	6	4	4	5	1
Технико-тактическая подготовка	18		2	5	3	3	3	2		
Соревновательная деятельность	8		1		2			2	1	2
Контрольные мероприятия	5				2					3
<b>Всего часов в год</b>	<b>115</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
<b>Количество учебных недель</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Кол-во занятий в месяц</b>	<b>*</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 39 недель.
4. Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря текущего учебного года.
5. Итоговая аттестация – 2-3 неделя мая текущего учебного года.
6. Занятия проводятся по расписанию, все дни и недели, включая каникулярное время, кроме государственных праздников.
7. Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий управления образования муниципалитета.

## 2.2. Условия реализации программы.

**Материально-технические условия.** Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам. Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лыжным гонкам. Для реализации данной программы необходимы:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Лыжи	2 пары на человека
2.	Ботинки	1 пара на человека
3.	Палки	2 пары на человека
4.	Резиновые экспандеры	5-10 на группу
5.	Мячи	4 штуки
6.	Секундомер	2
7.	Скакалки	10-15 штук
8.	Гимнастические палки	15 штук
9.	Резак для прокладки лыжной трассы	1

Количество материального обеспечения приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения

**Кадровое обеспечение программы.** Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год. В конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – итоговая аттестация (диагностика уровня подготовленности). Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТПП (при достаточном снежном покрове). Средством промежуточного

контроля является контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по трем уровням: «высокий», «средний», «низкий». Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся заносятся в протокол промежуточной (итоговой аттестации).

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Лыжные гонки».**  
*Общая физическая подготовка*

		Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	6.1	6.7	6	8	158	140
	<i>Средний</i>	6.2	6.8	4	7	144	126
	<i>Низкий</i>	6.3	7.0	2	5	131	113
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	7	11	166	157
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	5	9	152	141
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	3	7	139	126
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	8	12	177	164
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	6	11	163	149
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	4	10	150	135
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	9	13	187	168
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	7	12	173	154
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	5	11	160	141
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	10	14	198	176
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	8	13	184	164
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	6	12	171	153
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	11	16	208	184
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	9	14	194	170
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	5.5	5.7	12	18	217	192
	<i>Средний</i>	5.6	5.8	10	17	203	177
	<i>Низкий</i>	5.7	5.9	8	15	190	163

*Специальная физическая подготовка.*

		Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	<i>Средний</i>	8.8	8.9	280	250	850	900
	<i>Низкий</i>	8.9	9.0	250	210	800	750
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	<i>Средний</i>	8.8.	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	<i>Низкий</i>	8.5	8.8	410	370	1050	900
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	<i>Средний</i>	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	<i>Низкий</i>	8.4	8.5	430	400	1100	950
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	<i>Средний</i>	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	<i>Низкий</i>	8.2	8.4	500	420	1150	1000
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	<i>Средний</i>	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	<i>Низкий</i>	8.1	8.3	530	460	1200	1100

*Технико-тактическая подготовка*

возраст	уровень	До 12 лет -1000 м свободным стилем (мин, сек.); С 13 лет -2000 м свободным стилем (мин, сек)	
		юн	дев
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	8.00	8.30
	<i>Средний</i>	8.30	9.00
	<i>Низкий</i>	9.00	9.30
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	7.00	7.30
	<i>Средний</i>	7.30	8.00
	<i>Низкий</i>	8.00	8.30
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	6.30	7.00
	<i>Средний</i>	7.00	7.30
	<i>Низкий</i>	7.30	8.10

<b>12</b>	<i>Высокий</i>	6.00	6.30
	<i>Средний</i>	6.30	7.00
	<i>Низкий</i>	7.30	8.00
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	13.00	14.00
	<i>Средний</i>	14.00	14.30
	<i>Низкий</i>	14.30	15.00
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	12.00	13.00
	<i>Средний</i>	12.30	13.30
	<i>Низкий</i>	13.30	14.30
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	11.30	12.30
	<i>Средний</i>	12.00	13.00
	<i>Низкий</i>	13.00	14.00

#### 2.4. Методические материалы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в **очной форме**. При реализации программы возможно использование дистанционных образовательных технологий. Учебный план корректируется с учетом возможностей реализации тем занятий. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в соответствии с «Положением об организации дистанционного обучения в МБУ ДО «ДЮСШ Ирбейского района».

При организации работы по программе используются следующие **методы обучения**:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером-преподавателем или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**:

- учебно-тренировочные занятия;
- открытые занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

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.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц повышается координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На третьем этапе обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*.

### Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<p>I. Подготовительная</p> <p>II. Основная</p> <p>III. Заключительная</p>	<p>Разминка:</p> <p>1.Общая</p> <p>2.Специальная.</p> <p>Направленность: тематическая или комплексная.</p> <p>Упражнения восстанавливающего характера</p>	<p>Для всех частей занятия: время, количество повторений, количество раз и т.п.</p>	<p>Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.</p> <p>Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.</p>

## **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.**

### *I. Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

### *II. Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

### *III. Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится 2 раза в год. В начале учебного года проводится инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, второй инструктаж проводится перед началом проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке.

### **Требования техники безопасности.**

1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы согласно утвержденного расписания.

2. Строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, медицинских работников, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий (соревнований).

3. Не покидать места проведения занятий (соревнований) без разрешения тренера-преподавателя.

4. Своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Перед занятием обращать внимание на исправность инвентаря и оборудования, в случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

7. Соблюдать чистоту.

## 2.5. Список литературы.

### *Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

*Литература:*

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.Луки, 1999.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000.
4. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: Р и О СГИФК, 2002.
5. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
6. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
7. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.
8. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003.
9. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Учебное пособие / Ю.-Х.А. Кальюсто. - Тарту. 1990.
10. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 2011 г.
11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). - М.: Физкультура и спорт, 2010

