

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
Н. Л. Аведисьян  
приказ от 03.06.2020 г. № 114



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

(возраст обучающихся – от 7 лет до 18 лет)

Срок реализации – 8 лет

Составитель:

Красилова Е.Е., тренер-  
преподаватель

г. Североуральск

2020 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы .....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы .....	7
1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программ...	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	19
2.1. Условия реализации программы .....	19
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	25
3. Список литературы .....	29

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хороши для формирования осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

**Особенностями** данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

**Адресат общеразвивающей программы.** Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Число детей, одновременно находящихся группе (от 15 человек)

К учебным занятиям по лыжным гонкам могут привлекаться дети, стоящие на различных формах учета.

Для комплектации групп по лыжным гонкам по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Режим занятий.** Образовательный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки»: 8 лет.

#### **Объем общеразвивающей программы**

Уровни Года обучения	Стартовый		Базовый			Продвинутый			Объем за весь период обучения
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Количество часов	234	234	234	234	234	234	234	234	1872

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1-2 года.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

**Форма обучения:**

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,

**Виды занятий:** тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

**Формы подведения результатов:**

- Тестирование (медицинский контроль) которое помогает определить физическое и психологическое состояние ребенка.
- Педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- Сдача ОФП

### **1.2.Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** главной целью общеразвивающей программы «лыжные гонки» является оздоровление организма детей, выявление одаренных обучающихся.

**Задачи:**

**1.Образовательные:**

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

## **2. Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

## **3. Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;

- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **1.3. Содержание общеразвивающей программы**

#### **Учебно-тематический план для «стартового уровня»**

№п/п	Название раздела, темы	Годобучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	5	5		беседа
		2	5	5		беседа
2	<b>Практическая подготовка</b>	1	132		132	
		2	120		120	
2.1	Общая физическая подготовка	1	65		65	тест
		2	55		55	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	12		12	тест
		2	20		20	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	55		55	
		2	45		45	

2.4	Техника катания классическим ходом	1	27		27	
		2	31		31	тест
2.5	Техника катания коньковым ходом	1	31		31	
		2	31		31	тест
2.6	Катание без палок классическим ходом	1	9		9	
		2	11		11	тест
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	1	9		9	
		2	11		11	тест
2.8	Участие в соревнованиях	1	17		17	Внутр.со ревн.
		2	22		22	
3	<b>Итоговая аттестация</b>	1	4		4	
		2	3		3	
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</b>	
		<b>2</b>	<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</b>	

### Учебно-тематический план для «базового уровня»

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	6	6		беседа
		2	7	7		опрос
		3	8	8		опрос
2	<b>Практическая подготовка</b>	1	110		110	
		2	95		95	
		3	87		87	
2.1	Общая физическая подготовка	1	50		50	тест
		2	40		40	тест
		3	38		38	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	25		25	тест
		2	28		28	тест
		3	30		30	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	35		35	
		2	27		27	
		3	19		19	
2.4	Техника катания классическим ходом	1	35		35	
		2	38		38	тест
		3	39		39	тест
2.5	Техника катания коньковым ходом	1	35		35	
		2	38		38	тест
		3	39		39	тест
2.6	Техника катание без палок классическим ходом	1	11		11	
		2	14		14	тест
		3	14		14	тест
2.7	Техника катания без	1	12		12	



	палок коньковым ходом	2	14		14	тест
		3	14		14	тест
2.8	Участие в соревнованиях	1	22		22	Внутр.со ревн.
		2	25		25	
		3	30		30	
3	<b>Итоговая аттестация</b>	1	3		3	
		2	3		3	
		3	3		3	
Итого		1	234	6	228	
		2	234	7	227	
		3	234	8	226	

### Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	8	8		беседа
		2	10	10		опрос
		3	10	10		опрос
2	<b>Практическая подготовка</b>	1	78			
		2	68			
		3	58			
2.1	Общая физическая подготовка	1	32			тест
		2	28			тест
		3	22			тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	30			тест
		2	30			тест
		3	30			тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	16			
		2	10			
		3	6			
2.4	Техника катания классическим ходом	1	41			
		2	43			тест
		3	44			тест
2.5	Техника катания коньковым ходом	1	41			
		2	44			тест
		3	45			тест
2.6	Техника катания без палок классическим ходом	1	15			
		2	16			тест
		3	18			тест
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	1	15			
		2	16			тест
		3	18			тест
2.8	Участие в соревнованиях	1	32			Внутр.со

		2	34			ревн.
		3	38			
3	Итоговая аттестация	1	3		3	
		2	3		3	
		3	3		3	
Итого		1	234	9	225	
		2	234	10	224	
		3	234	10	224	

## Содержание изучаемого курса

### 1. Теоретическая подготовка .

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам

### 2. Практическая подготовка

#### 2.1. Общая физическая подготовка

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в двешеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов

## **2.2 Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные; б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах

(например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в большом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта.

В лыжных гонках для совершенствования элементов применяются легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-

12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

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

### **2.3. Другие виды спорта и спортивные игры**

- футбол, баскетбол, стритбол, бадминтон
- Эстафеты и прыжковые упражнения
- Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
- Развитие быстроты и координации
- Развитие выносливости /циклические упражнения

### **2.4. Техника катания классическим ходом**

- Обучение технике классических лыжных ходов.
- Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
- Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
- Обучение поворотам на месте и в движении

### **2.5. Техника катания коньковым ходом**

Полуконьковый одновременный лыжный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее совершенствование конькового хода. Обучение техники отталкивания. Специальные упражнения для освоения техники. Обучение техники спуска со склонов во всех стойках

## **2.6. Техника катание без палок классическим ходом**

Обучение техники толчка одной ногой. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок классическим ходом.

## **2.7.Техника катания без палок коньковым ходом**

Обучение техники катания без палок. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок коньковым ходом.

## **2.8. Участие в соревнованиях.**

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на соревнования и разбор соревнований.

## **1.4.Планируемые результаты освоения общеобразовательной программ**

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы лыжных гонок
2. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Знать правила соревнований по лыжным гонкам;
4. Знать и уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки лыжника;
7. Освоить технику классического бесшажного хода;
8. Освоить технику классического одношажного хода;
9. Освоить технику попеременного классического хода;
10. .Усвоить основы конькового хода;
11. Освоить технику спуска с горы плугом и др. способами.

По окончании «Базового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Освоить технику классического хода;
2. Освоить конькового хода;
3. Овладеть навыками судейства;

4. Уметь управлять своими эмоциями;
5. Знать методы тестирования при занятиях лыжными гонками;
6. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Уметь проводить самостоятельно для группы общеразвивающие упражнения;
8. Знать упражнения для проведения общей физической подготовки;
9. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в ходе соревнований.

По окончании «Продвинутого уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Уметь объяснить технику классического хода другим занимающимся;
2. Уметь объяснить и показать технику классического хода;
3. Овладеть навыками обгона на трассе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Получить навыки командных действий в эстафетных гонках;
6. Овладеть тактикой ведения гонки;
7. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
8. Постоянно следить за ходом гонки, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
9. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- Уважать своих соперников и уметь им уступать.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Воспитательная работа:**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.



Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности. Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трехосновных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения. Годовой план воспитательной работы педагога содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающимися, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; об уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются:

- Основные цели и задачи воспитания в учебном году.
- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание патриотизма.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач

(примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, экскурсии в музей;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающихся;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на трассе и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в ходе гонки. Перед соревнованиями необходимо настраивать гонщиков не только на достижение победы, но и на проявление в соревнованиях морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### 2.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и трассах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	8
Лыжи гоночные	16
Свисток	2
Мат гимнастический	8
Мяч футбольный	2
Секундомер	2
Мяч волейбольный	2
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	10
Скакалка	17
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1
Мяч баскетбольный	2
Эспандер лыжника	12

#### Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями видео материалов	

## Информационное обеспечение

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.	1
Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.	1
Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.	1
Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.	1
Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012.	1
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.	1
Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.	1
Лыжный спорт: организация, техника и методика. Авторы : старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин БГПУ Е.А.Азарова; кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания БГА ТУ А.В.Григоров; кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического	1

воспитания БГУ В.М.Киселев; старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ А.В.Шопин; кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ С.Я.Юранов	
Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.	1
Министерство спорта РФ <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	
Министерство образования и науки РФ <a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>	
Закон Российской Федерации «Об образовании» 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.	
Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.: Советский спорт, 2005.	

### **Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями лыжных гонок, стремящиеся к профессиональному росту.

### **Методические материалы**

#### **Основные физические качества**

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость — это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Ловкость — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно 9–10 до 11—12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка в спортивно – оздоровительной группе. При планировании работы необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию

сутединоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы и активных двигательных действий, ограниченных правилами.

Некоторые подвижные игры, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элементы лыжных гонок, ограниченные правилами. Они развивают нужные физические качества, приучают занимающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

– Игры с преимущественным развитием координации, ловкости: «Третий лишний», «Пятнашки в парах», «Ручной мяч на ковре».

2. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия: «Удержись на ногах», «Коты на ограде», «Проворная рука», «Борьба на линии», «Кто устойчивее», «Выбивание опоры».

3. Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «Борьба за мяч», «Сильная хватка».

4. Игры с преимущественным развитием выносливости: «Пленники», «Всадники».

Спорт и игру роднит одно и то же начало - соревнование. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают



эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться неотступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенным.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Одним из важных вопросов в управлении учебным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется двараза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или

любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

6) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

7) Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного

двухшажногохода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Для спортивно-оздоровительных групп выполнение нормативов является:

– критерием для перевода занимающихся на уровень сложности общеразвивающей программы

– программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП, 5 по СФП).

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (результат уступает прошлому).

### 3.Список литературы

1. Квашук П.В.. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.

2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник М: Советский спорт, 2003. - 464 с.

4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.:Физическая культура,2001г. – 323 с.

5. Раменская Т.И. «Юный лыжник». Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. М.: Физическая культура, 2004 г. – 204 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.