

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
от «15» января 2023 года Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
(для обучающихся 9-11 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Юрьева Нина Николаевна,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 3
<i>Адресат программы</i>	стр. 3
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 3
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 4
2. Цель и задачи программы	стр. 4
3. Содержание программы	стр. 5-11
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 5
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 5-8
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 8
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 9-11
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 12
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 13-15
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 13
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 13
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 13-15
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 15
6. Список литературы	стр. 16
<i>Приложение к программе</i>	стр. 17-18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье обучающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.

Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 9-11 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количественный состав групп стартового уровня – 15 -20 человек.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 264 часа в год;

2 год обучения: 264 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

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, используя дисциплину лыжные гонки.

Задачи:

Обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития;

- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;

- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;

- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника; - укрепить здоровье;

- расширить функциональные возможности организма;

- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;

- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;

- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;

- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- воспитание черт спортивного характера;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;

- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

3. Содержание программы

Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	12	12		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	4	4		Беседа, устный опрос
2.2.	Развитие лыжного спорта в России	6	6		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	10	80	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	70	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка	58	8	50	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	18	2	16	Визуальный контроль
7.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	44	220	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий лыжными гонками, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Развитие лыжного спорта в России

Теория: знакомство обучающихся с историческими сведениями 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 отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки».

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: 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 сердечно-сосудистую 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. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Практика: отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: 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.

Практика:

- 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 виси;

- упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами

- лазанье: 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, поднимание ног в положении лёжа на спине.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: характеристика средств специальной физической подготовки; Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практика:

- имитация ходов в подъемы (попеременно двушажного без палок и с палками,

одновременных с палками) на песке и опилках;

- одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги;

- передвижение на лыжах, толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом;

- 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 и лыжероллерах 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.;

- спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной);

- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двушажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двушажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Практика:

- 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, передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон;

- движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне;

- имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката;

- передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 200м;

- передвижение скользящим шагом до 1 км;

- приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке;

- пробежки на скорость по 30-40 м;

- 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.;
- поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу;
- слалом поперек склона -горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой;
- ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.;
- ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору;
- обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми 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».

6. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных и городских соревнованиях, акциях, фестивалях, участие в сдаче норм ГТО.

7. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

Учебный (тематический) план Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Развитие лыжного спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	10	80	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	70	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка	64	8	56	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	18	2	16	Визуальный контроль
7.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	44	220	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий лыжными гонками, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Развитие лыжного спорта в России

Теория: Знакомство обучающихся с современными тенденциями 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. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: 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 сердечно-сосудистую 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. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Практика: отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: 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.

Практика:

- 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 вися;

- упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами;

- лазанье: 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, поднимание ног в положении лёжа на спине.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: характеристика средств специальной физической подготовки; Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практика:

- имитация ходов в подъемы (попеременно двушажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках;

- одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги;

- передвижение на лыжах, толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом;

- 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 и лыжероллерах 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.;

- спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной);

- упражнения на гибкость, расслабление, равновесие;

- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двушажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двушажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Практика:

- 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, передвижение скольльзящим шагом на лыжне под уклон;
- движение скольльзящим шагом по горизонтальной лыжне;
- имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката;
- передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 200м;
- передвижение скольльзящим шагом до 1 км;
- приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке;
- пробежки на скорость по 30-40 м;
- 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 60-70м.;
- поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу;
- слалом поперек склона -горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой;
- ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.;
- ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору;
- обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми 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».

6. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных и городских соревнованиях, акциях, фестивалях, участие в сдаче норм ГТО.

7. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

В результате освоения программы «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать:

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр; - названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами 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 на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

Личностные результаты:

- воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственным и праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины августа до сентября).

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- лыжная трасса;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- гимнастические стенки;
- гимнастические маты;
- лыжи;
- лыжные палки.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися,

помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике и тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся о лыжных гонках, о технических приемах или тактических действиях у них появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся лыжным гонкам.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении баскетболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать

у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения баскетболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию (критерии оценки представлены в Приложении № 1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

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. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикиунов, П.А. Баталов. - М.: 2003.
3. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
5. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
6. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. - М.: Просвещение, 1983.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000.
9. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК, 1996.
10. Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.
11. Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 1989.
12. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.
13. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
14. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
15. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
16. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РИОСГИФК, 2002.
17. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации / Н.А. Демко. - Минск, 1988.
18. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс - М.: Физкультура и спорт, 1971.
19. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - Смоленск, 1995
20. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Но не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
22. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: РИО СГИФК, 1988.
23. Ермаков В.В. Специальная подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, И.Т. Яковлев, О.Ю. Солодухин. - Смоленск: СГИФК, 1985.
24. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Учебное пособие / В.В. Ермаков. - Смоленск: СГИФК, 1989.

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта «лыжные гонки»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м с высоко старта (с)	5	нет	нет	6,2	5,8
		4	нет	нет	6,8	6
		3	нет	нет	7,0	6,5
		2	нет	нет	7,5	7,0
		1	нет	нет	8	7,5
	Бег 60 м с высокого старта (с)	5	10,8	10,0	нет	нет
		4	11,0	10,8	нет	нет
		3	11,5	11,0	нет	нет
		2	12,0	11,5	нет	нет
		1	12,5	12,0	нет	нет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	14	5	8
		4	8	13	4	7
		3	6	11	3	5
		2	4	7	2	4
		1	2	4	1	3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	115	125	105	115
		4	112	120	102	112
		3	110	115	100	110
		2	105	110	95	100
		1	102	105	90	97
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	5	35	45	30	35
		4	33	43	28	33
		3	30	40	26	30
		2	27	37	23	28
		1	25	35	20	26
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Подъём ("ёлочкой" "полуёлочкой" "лесенкой")	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*
		8	*	*	*	*
		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено		
2	Спуск в высокой, средней (основной)	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*

	низкой стойке	8	*	*	*	*
		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено
3	Торможения ("упором" "плугом" "соскальзыванием")	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*
		8	*	*	*	*
		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено
4	Классический ход (1 км)	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	без учета времени	*	без учета времени	*
		8		*		*
		7		*		*
		6		*		*
		5		*		*
		4		*		*
		3		*		*
		2		*		*
		1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено
5	Имитационные упражнения(имитация отталкивания ногой с выпадом, прыжковая имитация с лыжными палками)	10	нет	выполнено	нет	выполнено
		9	нет	*	нет	*
		8	нет	*	нет	*
		7	нет	*	нет	*
		6	нет	*	нет	*
		5	нет	*	нет	*
		4	нет	*	нет	*
		3	нет	*	нет	*
		2	нет	*	нет	*
		1	нет	не выполнено	нет	не выполнено
<p>*8-9 баллов-минимальное кол-во ошибок в выполнении упражнений</p> <p>*6-7 баллов-ошибки с поправкой на технику выполнения технику выполнения каждого элемента</p> <p>*4-5 баллов-выполнение упражнений не в полном объеме</p> <p>*2-3 балла-грубые ошибки</p>						