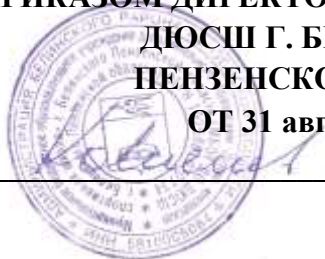


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТА
НА ТРЕНЕРСКОМ СОВЕТЕ
ОТ 30 августа 2022 г.
ПРОТОКОЛ № 5**

**УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА МБОУ ДО
ДЮСШ Г. БЕЛИНСКОГО
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТ 31 августа 2022 года
/Кошелев В.В.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**РАЗРАБОТЧИК:
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
Андрюшкин Вячеслав Васильевич**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4 года
ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН ВОСПИТАННИКОВ 9-18 ЛЕТ**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**; по уровню освоения является базовый, по форме обучения – **очной**, по степени авторства – **модифицированной**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
4. Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 09-1844).
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
10. Уставом МБОУ ДО ДЮСШ г.Белинского Пензенской области;
11. Локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ г.Белинского Пензенской области.

Актуальность и практическая значимость

В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители, уделяют должное внимание физическому воспитанию ребёнка. По статистике 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др. В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой и спортом с использованием её наиболее рациональных и доступных средств и методов для учащихся, начиная с младшего школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в возможности для самовыражения самому учащемуся. Это достигается путём использования таких методов и приёмов как: соревнования, анализ, сравнение, контроль, создание ситуаций успеха и т.д.

Отличительные особенности программы

В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют учащиеся среднего школьного возраста. Для поддержания интереса к лыжным гонкам в данном возрасте на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся **9-18 лет**, желающих заниматься лыжным спортом.

Объём программы

Программа рассчитана на 324 часов на первом, на втором, третьем и четвёртом году обучения.

Форма обучения – очная

Виды занятий – **практические, теоретические.**

Срок освоения программы – 4 года.

Наполняемость группы -10-25 человек

Вид программы-модифицированная

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – продвинутый.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает три уровня освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения);*

- базовый уровень (2-3 год обучения);
- продвинутый уровень (4 год обучения).

На *стартовом уровне* происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укрепление их здоровья, воспитание специальных способностей (выносливости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками катания на лыжах, обучение основным приемам и техникам классического и конькового хода.

На *базовом уровне* происходит повышение общей физической подготовленности учащихся, особенно выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, совершенствование специальной физической подготовленности, овладение основными приемами и действиями, формирование навыков соревновательной деятельности.

На *продвинутом уровне* большее внимание уделяется индивидуализации подготовки учащихся, их спортивному совершенствованию, активному участию в соревновательной деятельности и самореализации в спорте.

Режим занятий

- 1 год обучения - 9 академических часов в неделю (по три учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.
- 2 год обучения - 9 академических часов в неделю (по три учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.
- 3 год обучения - 9 академических часов в неделю (по три учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.
- 4 год обучения - 9 академических часов в неделю (по три учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель: Создать условия для формирования здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

Обучающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся и привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений, особенностей применения и хранения лыжного инвентаря;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- подготовка юных спортсменов-разрядников;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;

- развитие волевых качеств лыжника: целеустремлённости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- приобретение и формирование соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по лыжной подготовке.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

2. Учебный план

№ п\п	Разделы программы	Количество часов			
		БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Вводное занятие.	3	3	3	3
2.	Теоретический материал.	9	9	9	9
3.	Практический материал.	312	312	312	312
	Итого:	324	324	324	324

№ п\п	Содержание занятий	Наименование групп, количество часов			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	3	3
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины.	3	3	2	2
3	Лыжные гонки в мире, России.	2	2	2	2
4	Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь.	1	1	1	1
5	Основы техники лыжных ходов.	1	1	3	1

6	Правила соревнований, их организация, проведение.	2	2	1	3
ИТОГО:		12	12	12	12
Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	110	100	100	90
2	Специальная физическая подготовка	60	60	70	60
3	Техническая подготовка. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Тренировка.	120	126	116	130
4	Контрольные упражнения и соревнования	22	26	26	26
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6
ИТОГО:		312	312	312	312
ВСЕГО:		324	324	324	324

Учебный план

1 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	3	-	3	Опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины.	3	-	3	-
3	Лыжные гонки в мире, России.	2	-	2	-
4	Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь.	2	-	2	Опрос
5	Основы техники лыжных ходов.	1	-	1	Опрос
6	Правила соревнований, их организация, проведение.	1	-	1	-

ИТОГО:		12	-	12	
1	Общая физическая подготовка.	-	110	110	Выполнение заданий
2	Специальная физическая подготовка.	-	60	60	Выполнение заданий
3	Техническая подготовка. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Тренировка.	-	120	120	Выполнение заданий
4	Контрольные упражнения и соревнования.	-	12	12	Контрольные нормативы
ИТОГО:		-	312	312	
Всего:		12	312	324	

2 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	3	-	3	Опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины.	3	-	3	-
3	Лыжные гонки в мире, России.	2	-	2	-
4	Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь.	2	-	2	Опрос
5	Основы техники лыжных ходов.	1	-	1	Опрос
6	Правила соревнований, их организация, проведение.	1	-	1	-
ИТОГО:		12	-	12	
1	Общая физическая подготовка	-	100	100	Выполнение заданий
2	Специальная физическая подготовка	-	60	60	Выполнение заданий

3	Техническая подготовка. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Тренировка.	-	126	126	Выполнение заданий
4	Контрольные упражнения и соревнования	-	16	16	Контрольные нормативы
ИТОГО:		-	312	312	
Всего		12	312	324	

3 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	3	-	3	Опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	-	2	Опрос
3	Лыжные гонки в мире, России.	2	-	2	Опрос
4	Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь.	1	-	1	Опрос
5	Основы техники лыжных ходов.	3	-	3	-
6	Правила соревнований, их организация, проведение.	1	-	1	-
ИТОГО:		12	-	12	
1	Общая физическая подготовка		100	100	Выполнение заданий
2	Специальная физическая подготовка	-	70	70	Выполнение заданий
3	Техническая подготовка. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Тренировка.	-	116	116	Выполнение заданий
4	Контрольные упражнения и	-	16	16	Контрольные

	соревнования				нормативы
ИТОГО:		-	312	312	
Всего		12	312	324	

4 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	3	-	3	Опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	-	2	-
3	Лыжные гонки в мире, России.	2	-	2	Опрос
4	Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь.	1	-	1	-
5	Основы техники лыжных ходов.	1	-	1	Опрос
6	Правила соревнований, их организация, проведение.	3	-	3	-
ИТОГО:		12	-	12	
1	Общая физическая подготовка		90	90	Выполнение заданий
2	Специальная физическая подготовка	-	60	60	Выполнение заданий
3	Техническая подготовка. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Тренировка.	-	130	130	Выполнение заданий
4	Контрольные упражнения и соревнования	-	16	16	Контрольные нормативы
5	Инструкторская и судейская практика	-	16	16	Наблюдение
ИТОГО:		-	312	312	

Всего	12	312	324	
--------------	-----------	------------	------------	--

3. Содержание учебно-тематического плана *1 год обучения*

Теория 1. Вводное занятие – 3 часа.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы объединения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины – 3 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Снаряжение лыжника, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

3. Лыжные гонки в мире, России – 2 часа.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

4. Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь – 2 часа.

Задачи и проведение медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

5. Основы техники лыжных ходов – 1 час.

Значение рациональной техники в достижении спортивного результата. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства лыжников. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Классификация классических и коньковых ходов. Фазовый состав, структура движений. Индивидуальный анализ техники лыжников-гонщиков. Типичные ошибки.

6. Правила соревнований, их организация, проведение – 1 час.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практика

1. Общая физическая подготовка – 110 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.
2. ОРУ: с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.

3. Гимнастические упражнения: с палками, мячами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. п., различные прыжки для развития координации движений.

4. Легкоатлетические упражнения:

Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, различные сочетания прыжков и т. п.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, волейбол, футбол и т. п.

6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определённых двигательных качеств.

Упражнения для развития силы рук:

1. Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития силы ног:

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик».
3. Прыжки на месте со скакалкой.
4. Приседание со штангой или партнёром на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъёмы).
3. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
4. Интенсивная ходьба по пересечённой местности.
5. Быстрая ходьба широким шагом-выпадом.

Упражнение для развития силы:

Упражнения на тренажёрах. Используются разнообразные тренажёры для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Спортивные игры.
4. Элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. Наклоны, выпады.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия:

1. Приседания на уменьшенной или повышенной опоре.
2. Приседания на неустойчивой опоре.
3. Ходьба, бег и прыжки на гимнастической скамейке, бревне.
4. Упражнение «ласточка», «аист» и др.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки и прыжковые упражнения.
2. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса:

1. Разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями).
2. С отягощением собственным весом.

Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или в упоре на скамейке.
2. Прогибание назад стоя (достать ладонями пятки).
3. Наклон вперёд-вниз.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Из упора лёжа упор присев толчком обеих ног.
7. Поднимание прямых ног в висе на перекладине.
8. Приседание на одной ноге ("пистолет").
9. Повороты и вращения туловища.
10. Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.
11. Из положения лёжа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

Прыжковые упражнения:

1. Скачки на одной ноге.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полётом.
3. Чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка).
4. Выпрыгивание вперёд из приседа или полуприседа на обеих ногах.

Для развития выносливости применяется:

- кроссовый бег по пересечённой местности;

Для развития ловкости, координации движений и быстроты:

- спортивные игры (баскетбол, футбол и т.д.).

2. Специальная физическая подготовка – 60 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, спец. ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основные средства специальной физической подготовки в бесснежный период:

- разнообразные имитационные упражнения;
- упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах, с резиновыми амортизаторами);
- передвижение по пересечённой местности с чередованием бега и имитации в подъёмы различной крутизны и длины.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах.

Специальные упражнения также 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. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов:

- посадка (стойка) лыжника;
- движения рук в попеременном и одновременном ходах на месте;
- движения рук в попеременном и одновременном ходе при ходьбе;
- движения ног в попеременном двухшажном ходе;
- согласование движений рук и ног на месте и в движении.

Имитационные упражнения отдельных элементов лыжных ходов:

- в положении посадки (стойки) лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

Имитация классических ходов: попеременного двухшажного и одновременного хода на месте. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.

Имитационные упражнения в движении:

- шаговая имитация (без палок, с палками);
- прыжковая имитация (без палок, с палками).

Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону.

Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

Многоскоки из 3-х, 5-ти, 7-ми, 10-ти шагов.

3. Техническая подготовка – 120 часов.

Основной задачей технической подготовки на этапе базового уровня является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода (попеременно-двухшажного, одновременнобесшажного, одновременно-одношажного, одновременно-двухшажного) и конькового хода (полуконькового, конькового хода без отталкивания руками, двухшажного конькового, одновременно одношажного конькового).

Совершенствование горнолыжной техники: подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой», спусков в основной, высокой и низкой стойках, прохождения неровностей, торможения «упором» и «плугом», поворота переступанием в движении, в плуге и т.д.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабопересечённой, среднепересечённой местности. Повторение прохождения отрезков до 300400м., 800м. с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха 5-6 мин.) и т.д. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

4. Контрольные упражнения и соревнования – 16 часов.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (3 раза в учебном году), контрольные тренировки, участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

2 год обучения

Теория

1. Вводное занятие – 3 часа.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы объединения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины – 3 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Снаряжение лыжника, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

3. Лыжные гонки в мире, России – 2 часа.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

4. Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь – 2 часа

Задачи и прохождение медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

5. Основы техники лыжных ходов – 1 час.

Значение рациональной техники в достижении спортивного результата. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства лыжников. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Классификация классических и коньковых ходов. Фазовый состав, структура движений. Индивидуальный анализ техники лыжников-гонщиков. Типичные ошибки.

6. Правила соревнований, их организация, проведение – 1 час.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практика

1. Общая физическая подготовка – 100 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.
2. ОРУ: с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.
3. Гимнастические упражнения: с палками, мячами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. п., различные прыжки для развития координации движений.
4. Легкоатлетические упражнения:

Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, различные сочетания прыжков и т. п.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, волейбол, футбол и т. п.

6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определённых двигательных качеств.

Упражнения для развития силы рук:

1. Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития силы ног:

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик».
3. Прыжки на месте со скакалкой.
4. Приседание со штангой или партнёром на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъёмы).
3. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
4. Интенсивная ходьба по пересечённой местности.
5. Быстрая ходьба широким шагом-выпадом.

Упражнение для развития силы:

Упражнения на тренажёрах. Используются разнообразные тренажёры для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Спортивные игры.
4. Элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. Наклоны, выпады.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия:

1. Приседания на уменьшенной или повышенной опоре.
2. Приседания на неустойчивой опоре.
3. Ходьба, бег и прыжки на гимнастической скамейке, бревне.
4. Упражнение «ласточка», «аист» и др.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки и прыжковые упражнения.
2. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса:

1. Разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями).
2. С отягощением собственным весом.

Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или в упоре на скамейке.
2. Прогибание назад стоя (достать ладонями пятки).
3. Наклон вперёд-вниз.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Из упора лёжа упор присев толчком обеих ног.
7. Поднимание прямых ног в висе на перекладине.
8. Приседание на одной ноге ("пистолет").
9. Повороты и вращения туловища.
10. Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.
11. Из положения лёжа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

Прыжковые упражнения:

1. Скачки на одной ноге.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полётом.
3. Чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка).
4. Выпрыгивание вперёд из приседа или полуприседа на обеих ногах.

Для развития выносливости применяется:

- кроссовый бег по пересечённой местности;

Для развития ловкости, координации движений и быстроты:

- спортивные игры (баскетбол, футбол и т.д.).

2. Специальная физическая подготовка – 60 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, спец. ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основные средства специальной физической подготовки в бесснежный период:

- разнообразные имитационные упражнения;
- упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах, с резиновыми амортизаторами);
- передвижение по пересечённой местности с чередованием бега и имитации в подьёмы различной крутизны и длины.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах.

Специальные упражнения также 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. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов:

- посадка (стойка) лыжника;
- движения рук в попеременном и одновременном ходах на месте;
- движения рук в попеременном и одновременном ходе при ходьбе;
- движения ног в попеременном двухшажном ходе;
- согласование движений рук и ног на месте и в движении.

Имитационные упражнения отдельных элементов лыжных ходов:

- в положении посадки (стойки) лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

Имитация классических ходов: попеременного двухшажного и одновременного хода на месте. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.

Имитационные упражнения в движении:

- шаговая имитация (без палок, с палками);
- прыжковая имитация (без палок, с палками).

Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону.

Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

Многоскоки из 3-х, 5-ти, 7-ми, 10-ти шагов.

3. Техническая подготовка – 126 часов.

Основной задачей технической подготовки на этапе базового уровня является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода (попеременно-двухшажного, одновременнобесшажного, одновременно-одношажного, одновременно-двухшажного) и конькового хода (полуконькового, конькового хода без отталкивания руками, двухшажного конькового, одновременно одношажного конькового).

Совершенствование горнолыжной техники: подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой», спусков в основной, высокой и низкой стойках, прохождения неровностей, торможения «упором» и «плугом», поворота переступанием в движении, в плуге и т.д.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабопересечённой, среднепересечённой местности. Повторение прохождения отрезков до 300400м., 800м. с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха 5-6 мин.) и т.д. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

4. Контрольные упражнения и соревнования – 16 часов.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (3 раза в учебном году), контрольные тренировки, участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

3 год обучения

Теория1. Вводное занятие – 3 часа.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы объединения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины – 2 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Снаряжение лыжника, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

3. Лыжные гонки в мире, России – 2 часа.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

4. Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь – 1 час.

Задачи и проведение медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах, потёртостях

и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

5. Основы техники лыжных ходов – 2 часа.

Значение рациональной техники в достижении спортивного результата. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства лыжников. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Классификация классических и коньковых ходов. Фазовый состав, структура движений.

Индивидуальный анализ техники лыжников-гонщиков. Типичные ошибки.

6. Правила соревнований, их организация, проведение – 1 час.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.

Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практика

1. Общая физическая подготовка – 100 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.
2. ОРУ: с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.
3. Гимнастические упражнения: с палками, мячами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. п., различные прыжки для развития координации движений.
4. Легкоатлетические упражнения:
Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, различные сочетания прыжков и т. п.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, волейбол, футбол и т. п.
6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определённых двигательных качеств.

Упражнения для развития силы рук:

1. Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.

9. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития силы ног:

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик».
3. Прыжки на месте со скакалкой.
4. Приседание со штангой или партнёром на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъёмы).
3. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
4. Интенсивная ходьба по пересечённой местности.
5. Быстрая ходьба широким шагом-выпадом.

Упражнение для развития силы:

Упражнения на тренажёрах. Используются разнообразные тренажёры для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Спортивные игры.
4. Элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. Наклоны, выпады.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия:

1. Приседания на уменьшенной или повышенной опоре.
2. Приседания на неустойчивой опоре.
3. Ходьба, бег и прыжки на гимнастической скамейке, бревне.
4. Упражнение «ласточка», «аист» и др.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки и прыжковые упражнения.
2. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса:

1. Разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями).
2. С отягощением собственным весом.
Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или в упоре на скамейке.
2. Прогибание назад стоя (достать ладонями пятки).
3. Наклон вперёд-вниз.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Из упора лёжа упор присев толчком обеих ног.
7. Поднимание прямых ног в висе на перекладине.
8. Приседание на одной ноге ("пистолет").
9. Повороты и вращения туловища.
10. Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.
11. Из положения лёжа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

Прыжковые упражнения:

1. Скачки на одной ноге.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полётом.
3. Чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка).
4. Выпрыгивание вперёд из приседа или полуприседа на обеих ногах.

Для развития выносливости применяется:

- кроссовый бег по пересечённой местности;

Для развития ловкости, координации движений и быстроты:

- спортивные игры (баскетбол, футбол и т.д.).

2. Специальная физическая подготовка – 70 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, спец. ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основные средства специальной физической подготовки в бесснежный период:

- разнообразные имитационные упражнения;
- упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах, с резиновыми амортизаторами);
- передвижение по пересечённой местности с чередованием бега и имитации в подъёмы различной крутизны и длины.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах.

Специальные упражнения также 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. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов:

- посадка (стойка) лыжника;
- движения рук в попеременном и одновременном ходах на месте;
- движения рук в попеременном и одновременном ходе при ходьбе;
- движения ног в попеременном двухшажном ходе;
- согласование движений рук и ног на месте и в движении.

Имитационные упражнения отдельных элементов лыжных ходов:

- в положении посадки (стойки) лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

Имитация классических ходов: попеременного двухшажного и одновременного хода на месте. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.

Имитационные упражнения в движении:

- шаговая имитация (без палок, с палками);
- прыжковая имитация (без палок, с палками).

Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону.

Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

Многоскоки из 3-х, 5-ти, 7-ми, 10-ти шагов.

3. Техническая подготовка – 116 часов.

Основной задачей технической подготовки на этапе базового уровня является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода (попеременно-двухшажного, одновременнобесшажного, одновременно-одношажного, одновременно-двухшажного) и конькового хода (полуконькового, конькового хода без отталкивания руками, двухшажного конькового, одновременно одношажного конькового).

Совершенствование горнолыжной техники: подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой», спусков в основной, высокой и низкой стойках, прохождения

неровностей, торможения «упором» и «плугом», поворота переступанием в движении, в плуге и т.д.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабопересечённой, среднепересечённой местности. Повторение прохождения отрезков до 300400м., 800м. с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха 5-6 мин.) и т.д. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

4. Контрольные упражнения и соревнования – 16 часов.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (3 раза в учебном году), контрольные тренировки, участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

4 год обучения

Теория1. Вводное занятие – 3 часа.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы объединения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины – 2 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Снаряжение лыжника, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

3. Лыжные гонки в мире, России – 2 часа.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

4. Спорт и здоровье. Первая медицинская помощь – 1 час.

Задачи и проведение медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

5. Основы техники лыжных ходов – 1 час.

Значение рациональной техники в достижении спортивного результата. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства лыжников. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Классификация классических и коньковых ходов. Фазовый состав, структура движений. Индивидуальный анализ техники лыжников-гонщиков. Типичные ошибки.

6. Правила соревнований, их организация, проведение – 2 часа.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практика

1. Общая физическая подготовка – 90 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.
2. ОРУ: с предметами, без предметов; на месте, в движении; в парах, в кругу; комбинации ОРУ различной координационной сложности.
3. Гимнастические упражнения: с палками, мячами; на снарядах: перекладине, шведской стенке, гимнастической скамейке и т. п., различные прыжки для развития координации движений.

4. Легкоатлетические упражнения:

Бег: из различных ИП, с изменением направления, темпа, с преодолением препятствий, ускорения, повторный бег, бег по пересечённой местности, кросс и т. п.

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту, различные сочетания прыжков и т. п.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, волейбол, футбол и т. п.
6. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определённых двигательных качеств.

Упражнения для развития силы рук:

1. Лёжа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнёра) сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» - партнёр держит ноги, а упражняющийся идёт на руках.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития силы ног:

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик».
3. Прыжки на месте со скакалкой.
4. Приседание со штангой или партнёром на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъёмы).

3. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
4. Интенсивная ходьба по пересечённой местности.
5. Быстрая ходьба широким шагом-выпадом.

Упражнение для развития силы:

Упражнения на тренажёрах. Используются разнообразные тренажёры для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Спортивные игры.
4. Элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. Наклоны, выпады.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия:

1. Приседания на уменьшенной или повышенной опоре.
2. Приседания на неустойчивой опоре.
3. Ходьба, бег и прыжки на гимнастической скамейке, бревне.
4. Упражнение «ласточка», «аист» и др.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки и прыжковые упражнения.
2. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса:

1. Разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями).
2. С отягощением собственным весом.

Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или в упоре на скамейке.
2. Прогибание назад стоя (достать ладонями пятки).
3. Наклон вперёд-вниз.
4. Подтягивание на перекладине.

5. Смена ног в выпаде прыжком.
6. Из упора лёжа упор присев толчком обеих ног.
7. Поднимание прямых ног в висе на перекладине.
8. Приседание на одной ноге ("пистолет").
9. Повороты и вращения туловища.
10. Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.
11. Из положения лёжа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

Прыжковые упражнения:

1. Скачки на одной ноге.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полётом.
3. Чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка).
4. Выпрыгивание вперёд из приседа или полуприседа на обеих ногах.

Для развития выносливости применяется:

- кроссовый бег по пересечённой местности;

Для развития ловкости, координации движений и быстроты:

- спортивные игры (баскетбол, футбол и т.д.).

2. Специальная физическая подготовка – 60 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, спец. ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основные средства специальной физической подготовки в бесснежный период:

- разнообразные имитационные упражнения;
- упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах, с резиновыми амортизаторами);
- передвижение по пересечённой местности с чередованием бега и имитации в подъёмы различной крутизны и длины.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах.

Специальные упражнения также 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.

Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов:

- посадка (стойка) лыжника;
- движения рук в попеременном и одновременном ходах на месте;
- движения рук в попеременном и одновременном ходе при ходьбе;

- движения ног в попеременном двухшажном ходе;
- согласование движений рук и ног на месте и в движении.

Имитационные упражнения отдельных элементов лыжных ходов:

- в положении посадки (стойки) лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

Имитация классических ходов: попеременного двухшажного и одновременного хода на месте. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.

Имитационные упражнения в движении:

- шаговая имитация (без палок, с палками);
- прыжковая имитация (без палок, с палками).

Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону.

Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

Многоскоки из 3-х, 5-ти, 7-ми, 10-ти шагов.

3. Техническая подготовка – 130 часов.

Основной задачей технической подготовки на этапе базового уровня является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода (попеременно-двухшажного, одновременнобесшажного, одновременно-одношажного, одновременно-двухшажного) и конькового хода (полуконькового, конькового хода без отталкивания руками, двухшажного конькового, одновременно одношажного конькового).

Совершенствование горнолыжной техники: подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой», спусков в основной, высокой и низкой стойках, прохождения неровностей, торможения «упором» и «плугом», поворота переступанием в движении, в плуге и т.д.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабопересечённой, среднепересечённой местности. Повторение прохождения отрезков до 300-400 м., 800 м. с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха 5-6 мин.) и т.д. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

4. Контрольные упражнения и соревнования – 16 часов.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (3 раза в учебном году), контрольные тренировки, участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

5. Инструкторская и судейская практика – 16 часов.

Помощь в организации и проведении соревнований, судейство соревнований по лыжным гонкам в различных образовательных учреждениях района.

Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролёров, секретаря и т.д.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36 недель	324 часов	3 раза в неделю по 3 часа
2 год	01 сентября	31 мая	36 недель	324 часов	3 раза в неделю по 3 часа
3 год	01 сентября	31 мая	36 недель	324 часов	3 раза в неделю по 3 часа
4 год	01 сентября	31 мая	36 недель	324 часов	3 раза в неделю по 3 часа

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения;
- историю развития лыжного спорта;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- врачебный контроль, самоконтроль, первую медицинскую помощь;
- основы техники и тактики лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- лыжный инвентарь;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- краткую характеристику техники лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- владеть практическими навыками проведения соревнований;
- владеть техникой передвижения на лыжах;
- владеть техникой способов подъёмов, спусков, торможения, поворотов, преодоления неровностей;
- владеть тактикой прохождения дистанции и применения лыжных ходов в зависимости от конкретных условий;

- распределять силы по дистанции: старт, обгон, выбор места для обгона, финиш.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня практического владения лыжными гонками в ходе учебного процесса проводится текущий и итоговый контроль сдачи контрольно-переводных нормативов.

Оценочные материалы

Способы определения результативности реализации программы подводятся на основе имеющихся контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее по тексту ОФП и СФП), результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Для оценки уровня подготовки учащиеся сдают:

ОФП 2 раза в учебном году и СФП 1 раз в учебном году

- контрольные нормативы по ОФП – сентябрь-декабрь;
- контрольно-переводные нормативы по ОФП – май;
- СФП – март-апрель.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы	1 год		2 год		3 год		4 год	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег 60 метров (сек.)	10.0	10.2	9.8	10.0	9.6	9.8	9.4	9.6
Прыжки в длину с места (см.)	160	150	170	160	180	170	190	180
Подтягивание (кол-во раз)	5	-	7	-	9	-	10	-
Сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке	-	14	-	16	-	18	-	20
Кросс 1 км.	5.10	5.50	5.00	5.40	4.50	5.30	4.40	5.20
Прохождение на лыжах 100 м. с хода (классика) (сек.)	24	26	23	25	22	23	21	22
Прохождение на лыжах 500 м. с хода (коньковый) (сек.)	2.20	2.30	2.10	2.20	2.05	2.15	2.00	2.10
Количество стартов	6	6	6-8	6-8	8-10	8-10	10	10
Выполнение разрядных нормативов (рекомендуется)	1-2 юн	1-2 юн	1юн 3	1юн 3	3	3	2-3	2-3

Основным показателем выполнения программных требований дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является следующее:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- рекомендуется выполнение спортивного разряда;

- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований;
- участие в соревнованиях:

Виды контроля

<i>Виды контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы, формы контроля</i>	<i>Сроки контроля</i>
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, опроса, выполнения заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием учащихся, оценка переносимости нагрузки, выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого учащегося	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения учащимися содержания общеразвивающей программы по итогам полугодия, 1, 2 и 3 года обучения.	Соревнования, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь, декабрь, май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися общеразвивающей программы по итогам 4 года обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнования	май

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:



спортивный зал;

оснащение спортивного зала;

свисток, секундомер;

спортивный инвентарь (мячи, скакалки, перекладина, амортизаторы),
лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, мази, парафины);



тренажёрный зал;

стадион;

лыжная база;

наглядный и дидактический материал: учебно-методическая литература,
тематические карточки, фотографии, картины и плакаты, видео.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Программа «Лыжные гонки», 1997 год; М, Просвещение.
2. В.Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин «Лыжный спорт», 1989 год; ФиС.
3. В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. «Коньковый ход? И не только», 1988 год; ФиС.
4. «Лыжные гонки, правила соревнований», 1989 год; ФиС.
5. Бергман В.И. «Лыжный спорт», 1968 год; ФиС.
6. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. «Техника лыжника – гонщика», 1971 год; ФиС.
7. Матвеев Л.П. «Проблемы периодизации спортивной тренировки», 1965год; ФиС.
8. Огольцов И.Г. «Тренировка лыжника-гонщика», 1971 год; ФиС.

9. Журналы «Лыжный спорт» М.- редакция журнала «Лыжный спорт». Список литературы для учащихся и родителей:

1. Бажуков С.М. «Здоровье детей – общая забота», 1987; Москва, ФиС.
 2. Мазуревич В.И. «Физическая культура и здоровье северян», 1987год; Мурманское книжное издание.
 3. И.М. Коротков. «Подвижные игры в школе», 1979 год; М, Просвещение.
 4. В.К. Бальсевич. «Физическая культура для всех и каждого», 1988 год; Москва, ФиС.
- И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. «Лыжный спорт», 1984год; Москва, ФиС

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка проходит в форме лекций и бесед, практическая подготовка – в форме учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок, соревнований.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется

повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Учебный материал включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает инструктаж по технике безопасности, разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по равнинной или пересечённой местности, подъёмы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения. Знания, умения, навыки передвижения на лыжах формируются с помощью слова, показа и при выполнении учащимися упражнений.

Точность, краткость, эмоциональность, понятность – основные требования к объяснению. Указания и команды должны отличаться лаконичностью. Наглядность достигается путём использования в занятии показа преподавателем. Показ более действенен, так как дети склонны к подражанию. При решении частных задач обучения используются такие приёмы как показ упражнения или его элемента на месте; выполнение упражнения с делением его на элементы, с подсчётом, пояснением, облегчением, затруднением условий передвижения, установки ориентиров.

Методы стимулирования и мотивации. Используются словесные оценки как способ корректировки действий; самооценка деятельности как способ отслеживания динамики образовательных результатов. Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования и поощрения учащегося. Каждая оценка комментируется с целью поддержки его стремления к новым успехам.

Из *методов диагностики* учебных результатов и личностных изменений используются такие, как наблюдение.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, спортивной этики и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Талантливый педагог воспитывает в ребенке дисциплинированность, умение контролировать свои эмоции, признавать свои ошибки и трезво смотреть на ситуацию, уверенность в себе, упорство. Во взрослой жизни эти навыки помогают человеку достойно выходить из сложившихся жизненных ситуаций, достигать поставленных целей. Какую бы цель ни поставил перед собой человек - добиться успехов в бизнесе, показать отличные спортивные результаты, создать надежную семью и воспитать ребенка, - навыки, полученные на тренировках, помогут ему достичь этой цели.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Для этого педагогом используются разнообразные формы работы с обучающимися:

- профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами; тренерами-преподавателями);

- участие в физкультурно-оздоровительных акциях, праздниках: «День здоровья», День «Легкоатлетической эстафеты», «Со спортом всей семьей», Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам», «Лыжня России»;

- участие в соревнованиях, посвященных памятным датам: соревнования, посвященные Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, соревнования ко «Дню защитника Отечества»;

- проведение конкурсов, акций, выставок, направленных на приобщение обучающихся к социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию, к ценностям олимпийского движения и его идеалов, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении;

- повышение уровня мотивация обучающихся за счет поощрений, убеждений и др;

- самостоятельная проектная работа в летний оздоровительный период.

Большое внимание отводится работе с родителями:

- проведение собраний, дискуссионных площадок, встреч по вопросам воспитания культуры поведения юных лыжников;

-создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения;

- разъяснительные работы среди обучающихся и родителей (законных представителей) по правовым вопросам и разрешению конфликтных ситуаций в семье;

- посещение всеми участниками образовательных отношений (обучающийся, педагог, родитель) открытых занятий, соревнований по лыжным гонкам.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. И направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.

Приложение № 1

Оценка уровней освоения программы

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 85-100% содержания программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщать информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. Свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 85-100%.

Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 70-85% содержания программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Выполняет задания согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 70-85%.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы. Владеет неполной информацией, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении заданий допускает значительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 50-70%.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498049

Владелец Кошелев Василий Викторович

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024