

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л.Г. Буймова Л.Г. Буймова
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
Уровень «Базовый», «Углубленный»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 4 лет

Авторы программы:

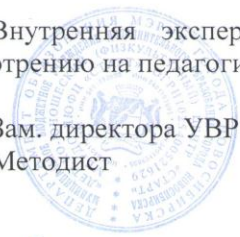
Ю. А. Бобков – тренер-преподаватель отделения лыжные гонки

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора УВР
Методист



Т.Н. Вишникова
И.В. Займова
Подпись ФИО

«23» августа 2021г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы: Лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, развитием физических, моральных и волевых качеств. Программа обусловлена тем, что ведется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Отличительные особенности программы, новизна программы: Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников – гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программа построена на основе единой педагогической системе, которая обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организованных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 9-18 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Также предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Адресат программы: программа «Лыжные гонки» разработана для детей 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

На базовый уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения

контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной

подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Базовый уровень-10-15 человек

Углубленный уровень-7-10 человек

Объем программы, срок освоения:

Программа «Лыжные гонки» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 - х лет обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы: **Базовый уровень:**

- 2 года обучения – 828 часов;

Углубленный уровень:

- 2 года обучения– 1104 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся:

- На базовом уровне 5 раз в неделю (4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);

- На углубленном уровне 4 раза в неделю(4 занятия по 3 часа, 6 занятий по 2 часа);

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Цель: Базовый уровень – 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.

Углубленный уровень – формирование спортивного мастерства лыжников, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи:

Основными задачами реализации программы являются:

Базовый уровень

Предметные:

- закрепить представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития;
- обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта лыжные гонки;
- развить физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- закрепить правильное использование средств лыжного спорта в досуговой деятельности;
- сформировать опыт участия в соревнованиях у спортсменов.

Личностные:

- 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;
- формирование принципов здорового образа жизни.;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;

Метапредметные:

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- Создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.
- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде.

Углубленный уровень

Предметные:

- создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области лыжные гонки;
- закрепить знания по теоретическим сведениям и правилами судейства;
- закрепить опыт участия в соревнованиях у спортсменов.

Личностные:

- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «лыжные гонки», осуществить отбор одаренных детей,
- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- привить обучающемуся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта.

Метапредметные:

- укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ГТО; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:

Учебный план: Базовый уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	88	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	414	52	362	

Учебный план: Базовый уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание

4	Специальная физическая подготовка	88	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	414	52	362	

Учебный план: Углубленный уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	552	67	485	

Учебный план: Углубленный уровень (2 год обучения)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	
	ВСЕГО	552	67	485	

Содержание учебного плана: Базовый уровень (1 года обучения).

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема № 2 Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Теория: Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика: Опрос

Тема № 3 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом

Теория: Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности

во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 4 Места занятий, их оборудование и подготовка

Теория: Ознакомление с местами занятий по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 5 Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Опрос

Тема № 6 Ознакомление с правилами соревнований.

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Практика: Опрос, практическое занятие

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Развитие силы силовая подготовка

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта.

Тема № 2 Развитие быстроты скоростная подготовка

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Тема № 3 Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время коньки, плавание, ходьба.

Тема № 4 Развитие ловкости координационная подготовка

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного неудобного положения.

Тема № 5 Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта гимнастика, акробатика.

Тема № 6 Подвижные игры, Эстафеты

Практика: Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка.

Тема № 1. Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости возраста и подготовленности.

Тема № 2. Имитация лыжных ходов.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, прыжковая имитация. В высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. Упражнения на лыжах и л/роллерах, упражнения на развитие специальной выносливости.

Тема № 3. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Передвижения на лыжах с разной интенсивностью, преодоление подъёмов и спусков различной длины и крутизны.

Тема № 4. Упражнения на тренажёрах.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Специальные упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног.

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1. Обучение технике классических лыжных ходов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение попеременных (двушажный и четырехшажный) и одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двушажный), а также переход с одного хода на другой.

Тема № 2. Овладение техникой скользящего шага.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага: равновесие при одноопорном скольжении, согласованная работа рук и ног. Освоение основной стойки (посадки) лыжника. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки, отталкивания ногой, скользящим шагом с заложенными за спину руками.

Тема № 3 Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Спуски, повороты на месте и в движении, торможения и преодоление неровностей на склонах, вынос палок почти прямыми расслабленными руками, принимать исходную позу начала удара палками, находить индивидуализированную позу окончания отталкивания при максимальном наклоне туловища и минимальном, отталкивание лыжей по периодам и фазам скользящего шага.

Тема № 4. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитация стоек спуска, спуски со склона, спуски со склона с изменением варианта стойки, косые спуски со склона.

Тема № 5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: отведение лыжи и постановка ее на ребро носком в сторону на месте, на равнине ступающий шаг по лыжне одной ногой прямо, другую ставят на ребро носком в сторону, то же упражнение, передвигаясь в пологий подъем наискось, передвижение в подъем наискось «полуелочкой» влево и вправо, передвижение на равнине, широко разведи носки в сторону, подъем «елочкой» в крутой склон без палок, подъем «ёлочкой» с опорой на палки под счёт 1-2-3-4.

Тема № 6. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Разведение задников лыж и сближение их носков. Вначале это делать поочередно то одной, то другой лыжей, затем обоими сразу после небольшого подскока, плавная постановка лыж на внутренние ребра вместе с разведением задников. Ноги для этого сводятся в коленях, масса тела переносится на пятки, принятие стойки торможения и выполнение пружинящих приседаний, отгребание задниками лыж снега в стороны, сначала одной лыжей, затем другой и двумя сразу.

Тема № 7. Обучение поворотам на месте и в движении

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием вокруг носков лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, повороты в движении, поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.

Тема № 8. Обучение основным элементам конькового хода

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60см), то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела, тем самым развивается равновесие на скользящей

опоре, выполнение поворота переступанием после небольшого спуска на ровной площадке, выполнение поворота переступанием на ровной площадке при движении по кругу вправо, влево с отталкиванием палками;

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6. Учебно-воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7. Контрольные соревнования

Тема № 1. Участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований.

Практика: на базовом уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, клубные встречи.

Раздел № 8. Инструкторская и судейская практика

Тема №1. Инструкторская практика

Теория: Терминология, как правильно подавать команду для исполнения действия.

Практика: Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста, стартера.

Базовый уровень (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема № 2 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.

Практика: Опрос

Тема №3 Характеристика лыжных гонок, место и значение его в российской системе физического воспитания.

Теория: Возникновение и развитие лыжных гонок, как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.

Тема № 4 Места занятий, их оборудование и подготовка

Теория: Ознакомление с местами занятий по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 5 Правила соревнований.

Теория: Виды соревнований. Организация соревнований. Судейство соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема №6 Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория: самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Практика: Практическое задание

Тема № 7 Методика передвижения на лыжах:

Теория: Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Практика: Опрос, практическое занятие

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Развитие силы силовая подготовка

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта

Тема № 2 Развитие быстроты скоростная подготовка

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Тема № 3 Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время коньки, плавание, ходьба

Тема № 4 Развитие ловкости координационная подготовка/

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из необычного неудобного положения

Тема № 5 Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта гимнастика, акробатика

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка.

Тема № 1. Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости возраста и подготовленности.

Тема № 2. Имитация лыжных ходов.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: одновременные и попеременные движения рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах, передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом. Упражнения на лыжах и л/роллерах, упражнения на развитие специальной выносливости.

Тема № 3. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Передвижения на лыжах с разной интенсивностью, преодоление подъёмов и спусков различной длины и крутизны.

Тема № 4. Упражнения на тренажёрах.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Специальные упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног.

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1. Техника классических лыжных ходов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение попеременных (двушажный и четырехшажный) и одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двушажный), а также переход с одного хода на другой.

Тема № 4. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение стоек спуска, спуски со склона, спуски со склона с изменением варианта стойки, косые спуски со склона.

Тема № 5. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: отведение лыжи и постановка ее на ребро носком в сторону на месте, на равнине ступающий шаг по лыжне одной ногой прямо, другую ставят на ребро носком в сторону, то же упражнение, передвигаясь в пологий подъем наискось, передвижение в подъем наискось «полуелочкой» влево и вправо, передвижение на равнине, широко разведи носки в сторону, подъем «елочкой» в крутой склон без палок, подъем «ёлочкой» с опорой на палки .

Тема № 6. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Разведение задников лыж и сближение их носков. Вначале это делать поочередно то одной, то другой лыжей, затем обоими сразу после небольшого подскока, плавная постановка лыж на внутренние ребра вместе с разведением задников. Ноги для этого сводятся в коленях, масса тела переносится на пятки, принятие стойки торможения и выполнение пружинящих приседаний, отгребание задниками лыж снега в стороны, сначала одной лыжей, затем другой и двумя сразу.

Тема № 7. Повороты на месте и в движении

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием вокруг носков лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, повороты в движении, поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.

Тема № 8. Основные элементы конькового хода

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60см), то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела, тем самым развивается равновесие на скользящей опоре, выполнение поворота переступанием после небольшого спуска на ровной площадке, выполнение поворота переступанием на ровной площадке при движении по кругу вправо, влево с отталкиванием палками;

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: Участие в массовых мероприятиях.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований.

Практика: На базовом уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи.

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательной деятельности. Распределение сил на дистанции. Подготовка к забегам — разминка, эмоциональная настройка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология, как правильно подавать команду для исполнения действия.

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве секретаря, подсчет очков, выполнение роли секундометриста.

Углубленный уровень , 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1 Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема № 2 Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика: Опрос

Тема №3 Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации.

Практика: Опрос

Тема № 4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Теория: Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 5 . Закаливание.

Теория: Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Практика: Опрос

Тема № 6. Характеристика техники лыжных ходов.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тема №7 Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория: самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Практика: Практическое задание

Тема № 8 Психологическая подготовка:

Теория: Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Особенности опробования и разминки.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема №9. Правила судейства и проведение соревнований.

Теория: Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Практика: Опрос, практическое занятие

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Развитие силы силовая подготовка

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта

Тема № 2 Развитие быстроты скоростная подготовка

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Тема № 3 Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время коньки, плавание, ходьба

Тема № 4 Развитие ловкости координационная подготовка/

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного неудобного положения

Тема № 5 Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта гимнастика, акробатика

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема № 1 Скоростно-силовая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок.

Практика: Специальные упражнения на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости ног, плеч и рук. Выпады с утяжелителями (гантели, набивные мячи). Бег на лыжах и роллерах по горной местности. Вбегания и прыжки по ступенькам. Беговые и прыжковые упражнения в гору, по песку.

Тема № 2 Специальная-выносливость

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: Кроссовая подготовка, бег в заданном темпе. Бег свободным и классическим ходом на лыжероллерах и лыжах на длинные дистанции или с заданным интервалом времени. Спортивные игры.

Тема № 3 Специальная-сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной ноге поочередно, определенное количество раз на носках. Прыжки на двух ногах. Спринтерский легкоатлетический бег, спринт на лыжероллерах и на лыжах.

Тема № 4 Имитационные упражнения

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: Имитация отдельных элементов лыжных ходов. Упражнения на лыжероллерах. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Имитация полуконькового хода на месте. Имитация одновременного одношажного хода на месте. Имитация одновременного двухшажного хода в движении

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1 Техника классических ходов

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: совершенствование техники подседания, отталкивания, махов руками и ногами, активной постановки палок, целесообразного ритма двигательных действий при передвижении

Тема № 2 Техника конькового хода

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: совершенствование техники махового выноса ноги и постановки ее на опору, подседания на опорной ноге и отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками, целесообразного ритма двигательных действий при передвижении

Тема № 3 Техника спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках

Тема № 4 Прохождение дистанций разной длины, различными способами.

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: С относительно равномерной скоростью по всей дистанции. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй. С усилением на второй половине дистанции. С постепенным убыванием скорости. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Тема № 5 Соревновательный метод

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Соревнования, прикидки.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: участие в массовых мероприятиях.

Практика: участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Практика: на углубленном уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Распределение сил на все соревнования. Подготовка к стартам, эмоциональная настройка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология, как правильно подавать команду для исполнения действия.

Практика: разработка конспектов занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;

Практика: Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и команды судей.

Практика: Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве стартера, судья по дистанции, подсчет очков, выполнение роли секундометриста.

Практика: Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции организатора на соревнованиях среди младших юношей.

Содержание учебного плана: Углубленный уровень (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1 Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема № 2. Антидопинговые правила.

Теория: Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Практика: Опрос

Тема №3 Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно- спортивного права.

Практика: Опрос

Тема № 4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Теория: Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для базового и углубленного уровней спортивной подготовки.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 5 . Режим и питание спортсмена.

Теория: Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Практика: Опрос

Тема №9. Профессиональная подготовка

Теория: Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки , их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Тема №7 Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория: самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Практика: Опрос. Практическое задание

Тема № 8 Психологическая подготовка:

Теория: Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

Практика: Опрос, практическое занятие.

Тема №9. Правила судейства и проведение соревнований.

Теория: Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 10 Лыжный инвентарь, мази, парафины

Теория: Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Развитие силы силовая подготовка

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта

Тема № 2 Развитие быстроты скоростная подготовка

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Тема № 3 Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время коньки, плавание, ходьба

Тема № 4 Развитие ловкости координационная подготовка/

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного неудобного положения

Тема № 5 Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта гимнастика, акробатика

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема № 1 Скоростно-силовая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок.

Практика: Специальные упражнения на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости ног, плеч и рук. Выпады с утяжелителями (гантели, набивные мячи). Бег на лыжах и роллерах по горной местности. Вбегания и прыжки по ступенькам. Беговые и прыжковые упражнения в гору, по песку.

Тема № 2 Специальная-выносливость

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: Кроссовая подготовка, бег в заданном темпе. Бег свободным и классическим ходом на лыжероллерах и лыжах на длинные дистанции или с заданным интервалом времени. Спортивные игры.

Тема № 3 Специальная-сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной ноге поочередно, определенное количество раз на носках. Прыжки на двух ногах. Спринтерский легкоатлетический бег, спринт на лыжероллерах и на лыжах.

Тема № 4 Имитационные упражнения

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: Имитация отдельных элементов лыжных ходов. Упражнения на лыжероллерах. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Имитация полуконькового хода на месте. попеременного двухшажного хода Имитация одновременного одношажного хода на месте. Имитация одновременного двухшажного хода в движении. Имитация одновременного бесшажного хода.

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1 Техника классических ходов

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: совершенствование техники подседания, отталкивания, махов руками и ногами, активной постановки палок , целесообразного ритма двигательных действий при передвижении

Тема № 2 Техника конькового хода

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: совершенствование техники махового выноса ноги и постановки ее на опору, подседания на опорной ноге и отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками , целесообразного ритма двигательных действий при передвижении

Тема № 3 Техника спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках

Тема № 4 Прохождение дистанций разной длины, различными способами.

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок

Практика: С относительно равномерной скоростью по всей дистанции. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй. С усилением на второй половине дистанции. С постепенным убыванием скорости. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Тема № 5 Соревновательный метод

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Соревнования, прикидки .

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: участие в массовых мероприятиях.

Практика: участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования

Практика: на углубленном уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые

Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

Практика: Сбор информации о соперниках. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, показатели техники и тактики, контратакующая тактика. Оценка ситуации — подготовленность противников. Построение модели соревнований с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана соперничества.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Практика: Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Терминология и команды судей.

Практика: Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя соревнования на соревнованиях среди младших юношей.

Практика: Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря . Проведение жеребьёвки участников. Учет и оформление результатов соревнований. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

1.4. Планируемые результаты

Базовый уровень.

В результате реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- основы истории развития физической культуры и спорта в РФ и за рубежом;
- основы техники и тактики лыжных гонок;
- правильное использование средств лыжного спорта в досуговой деятельности.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах
- выполнять самоконтроль за состоянием здоровья;
- участвовать в соревнованиях;
- самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять спуски и подъемы;

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- настойчивость;
- самостоятельность;
- смелость;
- честность;
- взаимопомощь;
- трудолюбие.

Углубленный уровень

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- 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

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составлять рационально режим дня с учетом тренировочных занятий;
- - совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

- использовать накопленный опыт в соревнованиях;

У обучающихся будут развиты следующие **личностные качества**:

- настойчивость,
- терпеливость к трудностям,
- упорство,
- ответственность,
- дисциплинированность,
- смелость,
- трудолюбие,
- стремление и волю к победе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414 час	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Базовый 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Углубленный 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа
Углубленный 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа

Календарный учебный график для базового уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая	13	1	2	1	1	2	-	2	2	2	-	-	-

подготовка													
2. Техничко-тактическая подготовка	103	9	11	10	10	10	10	10	10	9	10	4	
3. СФП	88	6	7	8	9	10	8	9	9	9	9	4	
4. ОФП	148	11	16	15	15	13	15	15	11	12	16	9	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
6. Учебно-воспитательная работа	48	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	8	4	-	-	-		-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	414	39	40	39	40	40	37	40	39	40	39	21	0

Календарный учебный график для углубленного уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теоретическая подготовка	15	1	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	
2. Техничко-тактическая подготовка	155	10	12	13	16	16	13	16	17	17	16	9	
3. СФП	109	5	8	8	13	11	10	11	11	13	13	6	
4. ОФП	206	27	27	23	18	16	20	20	13	14	17	11	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
6. Учебно-воспитательная работа	49	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	552	51	54	51	54	54	48	54	51	54	51	30	

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Учебное помещение: Материально - техническое обеспечение:

Лыжная база находится по адресу ул. Коминтерна, 93/2. Имеется тренажерный зал, отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, санузел.

Лыжная база оснащена противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и

указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видео наблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса: Лыжный инвентарь, мячи, спортивные коврики, скакалки.

Заключен договор на использование лыжероллерных трасс с Новосибирским биатлонным комплексом.

Кадровое обеспечение:

Бобков Юрий Александрович – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории. Стаж тренерской работы – 34 года. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошел курсы повышения квалификации по программе: «Актуальные вопросы подготовки спортсменов лыжников».

Кривдина Светлана Александровна – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Мастер спорта России. Стаж тренерской работы – 25 года. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: «Актуальные вопросы подготовки спортсменов лыжников».

Радченко Иван Семенович – тренер – преподаватель высшей квалификационной категории. Имеет высшее профессиональное образование. В 2021 году прошел курсы повышения квалификации по программе: "Современные направления в области адаптивной ФК и С при реализации ФГОС и в системе инклюзивного образования". Стаж тренерской работы – 38 лет.

Дробот Иван Иванович-тренер-преподаватель , Мастер спорта России. Имеет высшее профессиональное образование. Стаж тренерской работы – 10 лет.

Гусев Максим Валерьевич-тренер-преподаватель, имеет высшее профессиональное образование. Стаж тренерской работы – 3 года.

2.3. Формы аттестации.

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения. (приложение № 1)

Требования к теоретическим знаниям.

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы (приложение №2)

2.5. Методические материалы

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха лыжника является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки лыжника представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и

тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники лыжных гонок; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»

№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
3	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
4	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
5	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
6	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
7	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
8	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
9	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
10	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
11	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
12	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
13	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль

14	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России – 2022»	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения лыжные гонки, администрация	9 февраля
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвященный дню города»	учащиеся, тренеры-	июнь

		преподаватели, администрация	
21	Праздник, посвященный «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
28	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
29	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
30	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь

6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

7. Перечень информационного обеспечения.

Электронные ресурсы

1. Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru2>
2. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. ГАУ НСО «Спортивная школа олимпийского резерва по лыжному спорту»: <http://skischool-nso.ru/>
4. Федерация лыжных гонок Новосибирской области – режим доступа: <https://www.rusprofile.ru/>
5. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>

Используемая литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.-Смоленск: СГИФК, 1989.6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). –М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. –М.: Высшая школа, 1979.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.-М., 1990.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. –М., 2000.
10. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. -Иркутск, 1999.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М., 1982.
- 12.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- 13.Поварницын А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 14.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 15.Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки». Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.
16. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Шкала оценки

		ОФП					
		Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
возраст	уровень	юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
12	Высокий	5.8	6.1	9	13	187	168
	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
13	Высокий	5.7	5.9	10	14	198	176
	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
14	Высокий	5.6	5.8	11	16	208	184
	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
15	Высокий	5.5	5.7	12	18	217	192
	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	8	15	190	163
16	Высокий	5.4	5.6	13	19	225	198
	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
17	Высокий	5.3	5.5	14	20	234	202
	Средний	5.4	5.6	12	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	10	18	207	177
18	Высокий	5.1	5.4	15	21	240	206
	Средний	5.3	5.5	13	20	228	192
	Низкий	5.4	5.6	11	19	216	179

Шкала оценки СФП

		СФП					
возраст	уровень	Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	8.9	9.0	230	200	1100	900
	Средний	9.0	9.1	215	180	900	800
	Низкий	9.1	9.2	200	165	700	650
8	Высокий	8.8	8.9	265	220	1150	950
	Средний	8.9	9.0	245	190	950	850
	Низкий	9.0	9.1	220	170	750	700
9	Высокий	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	Средний	8.8	8.9	280	250	850	900
	Низкий	8.9	9.0	250	210	800	750
10	Высокий	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	Средний	8.8	8.8	350	270	1050	950
	Низкий	9.1	9.0	320	230	850	800

11	Высокий	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	Средний	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	Низкий	8.8	8.9	340	290	900	850
12	Высокий	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	Средний	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	Низкий	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	Высокий	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	Средний	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	Низкий	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	Высокий	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	Средний	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	Низкий	8.2	8.4	500	420	1150	1000
15	Высокий	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	Средний	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	Низкий	8.1	8.3	530	460	1200	1100
16	Высокий	7.8	8.0	700	610	1550	1350
	Средний	7.9	8.1	655	570	1400	1250
	Низкий	8.0	8.2	600	520	1250	1150
17	Высокий	7.7	7.9	785	680	1600	1400
	Средний	7.8	8.0	730	630	1450	1300
	Низкий	7.9	8.1	690	580	1300	1250
18	Высокий	7.6	7.8	830	730	1650	1450
	Средний	7.7	7.9	780	690	1500	1350
	Низкий	7.8	8.0	700	600	1350	1200

Шкала оценки ТП.

		ТТ				
		До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем (мин, сек)		Поворот переступанием в движении на дистанции 200м (сек)		Одновременный-бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно-оздоровительный этап)
возраст	уровень	юн	дев	юн	дев	Зачет/не зачет
7	Высокий	9.00	9.30	1.85	2.05	
	Средний	9.30	10.00	2.0	2.20	
	Низкий	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	Высокий	8.30	9.00	1.75	1.85	
	Средний	9.00	9.30	1.80	2.0	
	Низкий	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	Высокий	8.00	8.30	1.65	1.75	
	Средний	8.30	9.00	1.75	1.80	
	Низкий	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	Высокий	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Средний	7.30	8.00	1.65	1.75	
	Низкий	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	Высокий	6.30	7.00	1.55	1.65	
	Средний	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Низкий	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	Высокий	6.00	6.30	1.45	1.55	
	Средний	6.30	7.00	1.55	1.60	
	Низкий	7.30	8.00	1.60	1.65	
13	Высокий	13.00	14.00	1.35	1.45	
	Средний	14.00	14.30	1.40	1.50	

	<i>Низкий</i>	14.30	15.00	1.45	1.55	
14	<i>Высокий</i>	12.00	13.00	1.25	1.35	
	<i>Средний</i>	12.30	13.30	1.30	1.40	
	<i>Низкий</i>	13.30	14.30	1.40	1.50	
15	<i>Высокий</i>	11.30	12.30	1.20	1.30	
	<i>Средний</i>	12.00	13.00	1.25	1.35	
	<i>Низкий</i>	13.00	14.00	1.35	1.45	
16	<i>Высокий</i>	10.00	12.00	1.10	1.20	
	<i>Средний</i>	11.00	12.30	1.20	1.25	
	<i>Низкий</i>	12.30	13.30	1.30	1.35	
17	<i>Высокий</i>	10.00	11.30	1.05	1.15	
	<i>Средний</i>	11.00	12.00	1.15	1.20	
	<i>Низкий</i>	12.00	12.30	1.25	1.30	
18	<i>Высокий</i>	9.30	11.00	1.00	1.10	
	<i>Средний</i>	10.00	11.30	1.10	1.15	
	<i>Низкий</i>	10.30	12.00	1.20	1.25	

Перечень вопросов для аттестации.

1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок
 - 1) Лыжи для слалома (горные лыжи)
 - 2) Лыжи для горных гонок (гоночные)
 - 3) Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
 - 4) Лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см.(классический ход)
 - 1) 130-135 см
 - 2) 120-125
 - 3) 160-165
 - 4) 110-115
3. Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж
 - 1) Для предотвращения набухания лыж от воды
 - 2) Для более лучшего скольжения
 - 3) Для красоты
 - 4) Для большего прогиба
4. Укажите не существующий вид одновременного хода
 - 1) Одновременный безшажный ход
 - 2) Одновременный одношажный ход
 - 3) Одновременный двушажный ход
 - 4) Одновременный 4-шажный ход
5. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах
 - 1) Прямо
 - 2) Наискось
 - 3) Зигзагом
 - 4) Кругом
6. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы
 - 1) Стойка отдыха
 - 2) Основная стойка
 - 3) Низкая стойка
 - 4) Высокая стойка
 - 5) Средняя стойка
7. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке
 - 1) До -15°C
 - 2) До -18°C
 - 3) До -21°C
 - 4) До -25°C
8. Какой длины подбирают лыжи конькового хода
 - 1) одной длины с классическим ходом
 - 2) на 5-10 см короче классической длины
 - 3) на 10-15 короче классической длины
 - 4) на 5-10 см длиннее классической длины
9. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню
 - 1) Продолжать движение
 - 2) Остановиться

- 3) Уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
 4) Уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами
10. Что считается моментом финиша лыжника
 1) когда он пересек линию финиша
 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
 3) когда он пересек линию финиша палками
 4) Когда он пересек линию финиша пятками лыж
11. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье
 1) Гонки и прыжки с трамплина
 2) Гонки и слалом
 3) Слалом и прыжки с трамплином
 4) Гонки и пулевая стрельба
12. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы
 1) Упором палками
 2) плугом
 3) упором
 4) боковым скольжением
 5) падением
13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал
 1) Касанием рукой лыжника
 2) Касание палкой лыж соперника
 3) Наездом на пятки лыж соперника
 4) Голосом
14. Какой способ ход передвижения на лыжах появился раньше Коньковый или классический
 1) Классический
 2) Коньковый
15. В каком году и в какой стране Тамара Тихонова завоевали 2 Олимпийские медали?
 1. Калгари 1988
 2. Москва 1980
 3. Сараев 1984
16. Сколько раз Галина Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
 1) 6
 2) 5
 3) 4
17. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?
 1) Золото
 2) Серебро
 3) Бронза

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

- 1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**
 а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) подготовку к профессиональной деятельности; г) сохранение и улучшение здоровья людей
- 2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**
 а) отслеживания изменений в развитии своего организма
 б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
 в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания; б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений; г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой. б) солнцем. в) воздухом. г) холодом.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам, б) отсутствие движений во время школьных уроков, в) ношение сумки-портфеля на одном плече. г) слабость мышц.
- 8. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) развернутые плечи, ровная спина, б) запрокинутая или опущенная голова, в) приподнятая грудь, г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

9. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно