

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 73  
г. Челябинска»

Принято  
педагогическим советом  
от « 30 » августа 2022г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 73 г.  
Челябинска»



Л.Е. ШЕВЧУК  
2022г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

Спортивно-оздоровительной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст обучающихся 7-13 лет

Срок реализации программы 3 года

Количество часов в год 222 часа

Автор-составитель программы  
Кашмина Наталья Александровна  
ПДО  
(ФИО полностью, должность)

Челябинск, 2022г.

## Содержание

№ п/п	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>	Номер страницы
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	2
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы;	10
<b>1.3.</b>	Учебный (тематический) план;	11
<b>1.4.</b>	Содержание программы;	13
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты.	15
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график;	20
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы;	22
<b>2.3.</b>	Формы аттестации;	23
<b>2.4.</b>	Оценочные материалы;	26
<b>2.5.</b>	Методические материалы;	27
<b>2.6.</b>	Список литературы.	30
<b>2.7</b>	Приложения  Индивидуальные учебные планы (учебные планы объединений /групп /отдельных учащихся)  к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (при наличии).	

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Учебная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, Федеральным законом от 29.12.2012 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 13.09.2013 № 730), нормативно-правовыми документами в сфере образования, физической культуры и спорта, регламентирующими работу спортивных школ, Устава учреждения, локальными актами, не противоречащими законам РФ, разработанными с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ.

**Направленность образовательной программы** «лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

**Лыжные гонки** - самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим или коньковым ходом. Относится к циклическим видам спорта. Лыжные гонки имеют выраженную оздоровительную направленность. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Педагогическая целесообразность:**

данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;

- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Учебная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников - гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

#### **Уровень сложности**

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

#### **Адресаты программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет. Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп – не менее 15 человек.

### ***Психолого-возрастные особенности обучающихся.***

В период с 9 до 12 лет дети меняются физиологически. В этом периоде - растут мышцы, ребенку хочется активности и подвижности, формируется осанка. Поэтому очень важно грамотно организовать его рабочее место. Внимание в этом возрасте недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Они не могут усидеть на месте, необходима частая смена вида деятельности. Основным способом получения информации по-прежнему остается игра. Также в этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут занятия

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдение соразмерности в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – 8-10 лет и после 14 лет; ловкость и координация 7-9 лет; быстрота - в 10-12 лет; скоростно-силовые качества складываются в 13-14 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Спортивная тренировка рассматривается как процесс, способствующий росту спортивных достижений на основе повышения работоспособности организма, совершенствования физических, морально-волевых качеств, овладения техникой и тактикой лыжных гонок. Спортивная тренировка является педагогическим процессом, решающим одновременно задачу формирования всесторонне развитой личности.

Содержание тренировки состоит из четырех главных и взаимосвязанных разделов: нагрузка, контроль, восстановление и соревнования.

***Нагрузка*** проявляется в процессе физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

***Физическая подготовка*** является главным компонентом для создания тренированности и направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена.

*Техническая подготовка* является главным компонентом для овладения техникой и направлена на совершенствование мастерства в широком диапазоне.

*Тактическая подготовка* заключается в приобретении теоретических знаний и практическом их применении на соревнованиях для ведения спортивной борьбы.

*Психологическая подготовка* направлена на воспитание психических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

*Теоретическая подготовка* заключается в изучении теории и методики вида спорта, что необходимо для сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, участия в соревнованиях и ведения самоконтроля.

**Контроль** крайне необходим при выполнении больших нагрузок. Он дает возможность определить степень усталости после занятий. В процессе тренировки пользуются различными видами контроля: педагогическим, врачебным и самоконтролем.

*Педагогический контроль* занимает ведущее место в системе контроля, он охватывает все стороны жизни и быта спортсмена.

*Врачебный контроль* является самым ответственным контролем, поскольку только врач может правильно оценить состояние спортсмена.

*Самоконтроль* позволяет самому спортсмену судить по субъективным и объективным показателям о состоянии своего здоровья и самочувствия, воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу.

**Восстановление** является необходимой составной частью содержания тренировки и включает в себя педагогические, гигиенические, физиотерапевтические и фармакологические средства.

*Педагогические средства* заключаются в правильном построении учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, анализе дневников самоконтроля, учете требований врача, контроле за выполнением спортсменом установленного режима.

*Гигиенические средства* состоят из правильного чередования тренировок, отдыха и производственной работы, соблюдения режима дня питания, закаливания.

*Физиотерапевтические средства* представляют собой различные формы массажа, электростимуляцию, вдыхание газовых смесей, различные системы душа и бань.

*Фармакологические средства* представляют собой различные безвредные для здоровья препараты в виде напитков, таблеток и пищевых продуктов, являющихся стимуляторами.

**Соревнования** рассматриваются как подведение итогов тренировки, в ходе которых формируется личность спортсмена. Каждое соревнование оставляет тренировочный эффект и должно способствовать лучшему выступлению на предстоящих соревнованиях.

**Особенности организации образовательного процесса:** разновозрастные группы; состав группы (постоянный).

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией, педагогическим, методическим советом школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

**- формы организации деятельности учащихся:**

индивидуально-групповая.

1) по количеству учащихся, участвующих в занятии (коллективная, иногда выделяется особо фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами), групповая, индивидуальная);

– *фронтальный способ*: упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки.

– *поточный способ*: учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а, следовательно, и нагрузка.

– *групповой*: учащиеся делятся на группы, каждая из которых выполняет своё действие.

– *поочередный*: учащиеся выполняют действие поочередно друг за другом, а остальные наблюдают за ним. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

– *индивидуальный*: учащийся выполняет действие самостоятельно под контролем педагога.

2) по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

3) по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей следующие **формы проведения занятий**: беседа, встреча с интересными людьми, диспут, дискуссия, обсуждение, занятие-игра, поход, соревнование, чемпионат.

Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1-1,5 академическому часу.

- ✓ В реализации данной образовательной программы участвуют учащиеся разных классов МАОУ СОШ № 73, занимающиеся в секции «лыжные гонки». На этапе начального обучения максимальное количество учебно-тренировочных занятий составляет 3 раза в неделю, что составляет 1-2 часа. Занятия проводятся: понедельник 1-2ч/среда – 1-2 ч, четверг 1-2ч/ пятница – 1-2ч, Основной формой проведения занятий на любом этапе обучения является занятие. На каждом занятии решаются конкретные педагогические задачи (учебное занятие, учебно-тренировочное, тренировочное и контрольное)
- ✓ В результате реализации данной образовательной программы предполагается повышение общего уровня работоспособности учащихся, а именно качества выносливость, как основного в подготовке лыжника-гонщика, а также увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса, ног, развитие ловкости, координации, гибкости и скоростных способностей.
- ✓ Основной формой контроля и проверки результатов являются спортивные соревнования, в которых принимают участие все учащиеся. Это соревнования по избранному виду спорта – лыжные гонки (3-8 соревнований в год), по лёгкой атлетике – кросс (2-3 раза в год), соревнования по общей физической подготовке – ОФП (2 раза в год). За участие в соревнованиях по лыжным гонкам учащимся присваиваются спортивные разряды. Учебное занятие включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части занятия (разминке) используются упражнения, обеспечивающие подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам, увеличение подвижности в суставах, постепенное повышение ЧСС.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Этапы спортивной подготовки:

Группа начальной подготовки первого года обучения 1-2 класс (7-8) лет

Группа начальной подготовки второго года обучения 3 класс,

Группа начальной подготовки третьего года обучения 4 класс,

Учебно – тренировочная группа первого года обучения 5 класс,

Учебно – тренировочная группа второго года обучения 6 класс,

Учебно – тренировочная группа третьего года обучения 7 класс,

Учебно – тренировочная группа четвертого года обучения 8 класс,

Учебно – тренировочная группа пятого года обучения 9 класс.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы и объем программы:**

Программа рассчитана на три года 666 часов, 222 часа на один год.

этап начальной подготовки (до 3х лет), тренировочный этап (1, 2 год – начальная специализация, 3, 4, 5 год – углубленная специализация).



*Наполняемость учебной группы по годам обучения:*

Группа первого года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек, второго года обучения – не менее 15 человек, третьего года – 15 человек.

***Форма обучения – очная.***

Режимы тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утвержденным директором МАОУ «СОШ №73 г. Челябинска».

Группа начальной подготовки первого года обучения 1 класс(1 и 2 группа) занимается 3 раза в неделю (в понедельник 1 час / в среду 1 час /в пятницу 1 час).

Группа начальной подготовки второго года обучения 2 класс занимается 3 раза в неделю, в понедельник 2 часа, в среду 2 часа, в пятницу 2 часа.

Группа начальной подготовки второго года обучения 3 класс занимается 3 раза в неделю, в понедельник 2 часа, в среду 2 часа, в пятницу 2 часа.

Группа начальной подготовки четвертого года обучения 4 класс занимается 3 раза в неделю, в понедельник 2 часа, в четверг 2 часа, в пятницу 2 часа.

Учебно – тренировочная группа второго года обучения 6 класс занимается 3 раза в неделю, в понедельник, в среду, в пятницу по 2 ч.

***Уровень освоения программы: стартовый***

***Режим занятий:***

***Занятия проводятся:*** Понедельник, Среда, Четверг, Пятница.

Занятия должны проходить на хорошо подготовленной лыжне, учебный круг и учебный склон - неперемное условие правильной организации лыжной подготовки. Актовый зал необходим для силовых занятий, а также на развитие гибкости и координационных способностей.

Необходимо иметь секундомер или часы.

***1.2. Цель и задачи программы***

***Цель дополнительной общеобразовательной программы:*** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

***Задачи образовательной программы:***

**Обучающие:**

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Развивающие:**

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

**Воспитательные:**

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.
- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- знать технику безопасности.

### 1.3. Учебный (тематический) план

#### Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>И. Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2
<b>Итого</b>		<b>6</b>
<b>Второй. Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Техническая подготовка	47
4.	Контрольные упражнения и соревнования	7
<b>Итого</b>		<b>210</b>

**Тематический-учебный план для тренировочных занятий (в группах начальной подготовки и тренировочных группах)**

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	свышегода	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	11 4%	15 4%	32 6%	36 6%	41 6%	41 5%	45 5%
2.	Практическая подготовка:							
	ОФП (в т.ч. другие виды спорта,	145 55%	195 49%	226 42%	256 42%	240 34%	265 34%	280 32%
	СФП (в т.ч. другие виды спорта, избранный вид спорта)	55 21%	96 24%	140 26%	171 27%	240 34%	275 35%	318 36%
	в) изучение и совершенствование техники и тактики (избранный вид спорта)	50 19%	75 19%	110 21%	131 21%	140 20%	160 20%	170 19.3%
	г) участие в соревнованиях, выполнение к\н (избранный вид спорта)	3 1%	11 3%	16 3%	18 3%	27 4%	31 4%	35 4%
3.	Медицинское обследование и восстановительные	вк	4 1%	4 1%	4 1%	14 2%	14 2%	24 2.7%
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4 0.5%	6 1%	8 1%
5.	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20
6.	Количество часов в год	<b>264</b>	<b>396</b>	<b>528</b>	<b>616</b>	<b>704</b>	<b>792</b>	<b>880</b>
6.1.	в т.ч. самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам)	до 26	до 40	до 53	до 62	до 70	до 80	до 90

### 1.3.1. Индивидуальные учебные планы

Данная дополнительная программа не предусмотрена для работы с учащимися по индивидуальному учебному плану.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Теоретическая подготовка

#### ***1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире.***

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Соревнования юных лыжников.

#### ***2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.***

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. 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. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### ***3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### ***4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.***

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Типичные ошибки при освоении конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового горodka, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **II. Практическая подготовка**

### ***1. Общая физическая подготовка***

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### ***2. Специальная физическая подготовка.***

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

### ***3. Техническая подготовка.***

Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим и беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### ***4. Контрольные упражнения и соревнования.***

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 6-ти соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км; участие в 3-6 соревнованиях по ОФП.

## 1.5. Планируемые результаты

### Ожидаемые результаты групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения

#### *Личностные результаты:*

- чувства ответственности; осознанное, уважительное отношение к культуре и традициям развития легкой атлетике.
- ответственное отношение к тренировкам.
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учетом устойчивых познавательных интересов к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиене закаливание, режиму тренировочных занятий и отдыха. Питанию. Оказанию первой помощи при травмах.

#### *Метапредметные результаты:*

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе тренировок по легкой атлетике физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- спланировать собственный режим труда и отдыха;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития во время тренировок по легкой атлетике.

#### *Предметные результаты:*

- самостоятельно проводить разминку и специальные упражнения по легкой атлетике.
- Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
- Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
- Выполнять общефизические упражнения.
- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- использовать тренировки для укрепления собственного здоровья;
- характеризовать великих спортсменов по легкой атлетике;
- вести дневник тренировочного процесса;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **Ожидаемые результаты учебно – тренировочных групп 1,2,3,4,5, года обучения**

### *Личностные результаты:*

- воспитание патриотизма, любви и уважения к легкой атлетике; знание истории, российских спортсменов по легкой атлетике.
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к посещению тренировок, уважительное отношение к тренерскому составу и к своим товарищам;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому спортсмену, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. (Участие в школьной спортивной и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи на тренировках, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее



решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

### *Предметные результаты*

- рассматривать легкую атлетику, как явление культуры, выделять исторические этапы его развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины легкой атлетики, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать тренировки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- вести дневник, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной

- функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять СИУ(Специальные Имитационные Упражнения) по лыжным гонкам;
  - выполнять бег с различных стартов различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
  - осуществлять судейство по лыжным гонкам;

### **Контроль результативности обучения**

Выполнение контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

**Цель:** Выявить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам по виду спорта лыжные гонки.

#### **Задачи:**

- определение уровня общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;
- выявление уровня специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации образовательных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику программ.

Аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки качества освоения обучающимися программного материала согласно Положению о приеме, переводе учащихся на следующий этап подготовки и выпуске из образовательного учреждения.

Учитывая влияние физических качеств и телосложения на результативность лыжника-гонщика ежегодно, согласно утвержденных графиков, учащиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, что в комплексе с другими требованиями является основанием для перевода на следующий год обучения или выпуска из школы. Теоретические знания проверяются на собеседовании или тестировании.

Учитывая специфику тренировочной и соревновательной деятельности в специализациях спринта введены контрольные тесты на лыжах для девушек и юношей, начиная с 5 года обучения: 300 и 500 метров в полной координации и с помощью рук. Результаты этих тестов характеризуют особенности спортивной подготовки на спринтерских дистанциях, а также основные показатели их специальной подготовленности. Систематическая регистрация этих показателей способствует обоснованной коррекции тренировочного процесса на этапах подготовки в спринтерской специализации.

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации театральной деятельности)
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).
- понимания здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- *понимание культуры движений человека технику передвижения на лыжах;*
- выполнение имитации лыжных ходов;
- самостоятельное проведение разминки и специальных упражнений по лыжным гонкам;
- ведения дневника самоконтроля.
- выполнение тестовых упражнений;

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в рамках реализации ДООП «Лыжные гонки» регламентируется Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4 3172-14), Уставом МАОУ СОШ №73

#### Продолжительность учебного года:

Начало учебного года- 02 сентября 2022

Окончание учебного года – 29.05.2023

Продолжительность учебного года (включая каникулярное время) – 36 недель

#### 1. Календарь занятий:

Этапы образовательного процесса	
1. Начало учебного года	01 сентября 2022 г.
2. Начало учебных занятий	02 сентября 2022 г.
3. Продолжительность учебного года по дополнительным общеобразовательным	36 недель
I полугодие 10.09.2022 - 31.12.2022	16 недель
II полугодие 09.01.2023- 29.05.2023	20 недель
4. Текущий контроль успеваемости	в течение учебного года согласно учебно-тематического плана каждой ДООП
5. Промежуточная аттестация учащихся	Согласно ПОЛОЖЕНИЮ о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся декабрь.
6. Итоговая аттестация	май.
7. Окончание учебного года по дополнительным общеобразовательным программам	29 мая 2023 г
8. Реализация дополнительных краткосрочных	1 июня -31 августа 2023 г

<b>общеобразовательных программ в летний период</b>	
<b>9. Окончание календарного учебного года</b>	31 августа 2023 г
<b>10.Режим занятий в каникулы</b>	Кроме праздничных дней учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов и др. с учетом учебной нагрузки педагогов
<b>11.Продолжительность учебных занятий</b>	5-6 лет: 30 мин., 7-18 лет: 45 мин.
<b>12.Каникулы зимние</b>	01 января – 10 января 2023 года
<b>13.Каникулы летние</b>	01 июня -31 августа 2023 г г

## 2. Регламент образовательного процесса:

**Продолжительность учебной недели – 7 дней (по расписанию)**

**Объем учебной нагрузки:**

N п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
<b>5.</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>		
5.1.	Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	2 - 3	1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся
5.2.	Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2 - 3	1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся
5.3.	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2 - 3	2 по 45 мин.
5.4.	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2 - 3	2 по 45 мин.

#### 4. Режим занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на 2022-2023 учебный год.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов и др. с учетом учебной нагрузки педагога по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул (кроме праздничных дней).

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, января – Новогодние каникулы;
- 7 января 2023г. – Рождество Христово
- 23 февраля 2023г.– День защитника Отечества;
- 8 марта 2023г. – Международный женский день;
- 1 мая 2023г. - Праздник весны и труда;
- 9 мая 2023г. – День Победы;
- 12 июня 2023г – День России;
- 4 ноября 2023 г.- День народного единства

#### 2.2 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

№ п/п	Информационное обеспечение	Оборудование и материалы	Технические средства
1.	Учебная программа	1. Спортплощадка,	Монитор
2.	Методические разработки	2. Беговая дорожка(школьная площадка) .	Системный блок
3.	Методическая литература	3. Учебно - тренировочный круг (лыжня в зимний период)	Принтер
4.	Дидактический материал	4.Спортзал.	МФУ
5.	Наглядный материал	5.Для проведения занятий в секции лыжных гонок необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:	
6.	Журналы	Лыжи	
7.	Справочная литература	Крепление	
8.	Медиатека	Лыжные палки	
9.	Альбомы	Лыжную обувь	
10. 0	Периодические издания	Смазочные материалы для лыж	
11.		Секундомер	
12.		Планшетка	
13.		Номера нагрудные для соревнований	
		Мяч футбольный,волейбольный	
		Конусы (фишки)	

- Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Информационное обеспечение включает в себя список аудиовизуальных средств, ссылки на интернет-ресурсы, которые будут полезны педагогу и/или обучающимся.

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. — М., 2012.
- И.М. Бутин - Лыжный спорт

*Кадровое обеспечение:*

Кашмина Наталья Александровна-тренер первой категории по лыжному спорту.

### 2.3 Формы аттестации учащихся

#### ***Формы промежуточного и итогового контроля:***

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (*ФЗ гл.6ст.57 п.1*).

Формы промежуточной (итоговой) аттестации, указанные в учебном плане, должны соответствовать локальному акту учреждения в системе дополнительного образования, регулиующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

Главным результатом реализации программы является создание каждым учащимся своего оригинального продукта, а главным критерием оценки учащегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всей техникой лыжного спорта.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

*текущие* (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за учебный год и возможность перевода на

следующий год обучения :выставка, конкурс, концерт, фестиваль, темы или раздела, праздник, соревнование, творческая работа, конце месяца,

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования /анкетирование (зачёт, устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала, самостоятельная работа, защита рефератов);
2. через отчётные мероприятия: просмотры законченных работ, контрольное занятие, соревнование районного, городского, областного уровня, «Лыжня России», сдача норм ГТО.

### ***Формы отслеживания и фиксации результатов***

<b>№</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Средства</b>	<b>Цель</b>	<b>Действия</b>
1	Текущий	Педагогические тесты, фронт. опросы, наблюдения	Контроль за ходом обучения, получение оперативной информации о соответствии знаний обучаемых планируемым эталонам усвоения.	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков
2	Промежуточный	Контрольные нормативы	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
3	Итоговый	Контрольные нормативы	1. Оценка знаний учащихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки учащихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в мониторинговых картах.



К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

Предполагаемый *результат* реализации программы:

- Наличие потребности сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации театральной деятельности)
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- *понимать культуру движений человека технику передвижения на лыжах;*
- выполнять имитацию лыжных ходов;
- самостоятельно проводить разминку и специальные упражнения по лыжным гонкам;
- вести дневник самоконтроля.
- выполнять тестовые упражнения;

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы:

- *диагностика* (анкетирование, творческие задания) динамики физического развития личности, активизации познавательной мотивации и физических способностей;
- *педагогическое наблюдение*, в процессе которого каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в соревнованиях, и в спартакиадах;
- *мониторинг*

### **Формы представления результатов:**

Некоторые иные формы подведения итогов – **например:** опрос, зачет, игра-испытание, контрольное занятие, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, самоанализ, коллективный анализ работ, отзыв, коллективная рефлексия и др.

**– Например:**

- контрольные (переводные) нормативы;
- тестирование;
- контрольная (зачётная) работа, (зачёт, экзамен);
- психолого-педагогическая диагностика
- отчётное (открытое) занятие;

### **2.4. Оценочные материалы**

*Диагностика* проводится в начале (декабрь) и в конце (май) каждого года обучения по направлениям:

- 1.Уровень освоения ДОО;
- 2.Личностное развитие учащихся;
- 3.Реализация спортивного потенциала учащихся.

Для оценивания образовательных результатов учащихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику, усвоения теоретического материала, физического развития учащихся.

Образовательные результаты данной программы могут быть выявлены через критерии оценки выполнения физических (специальных) упражнений.

«В» - *высокий уровень:* упражнение выполнено без ошибок, самостоятельно, показал высокий уровень физической подготовки.

«С» - *средний уровень:* упражнение выполнено с незначительными ошибками, самостоятельно, показал средний уровень физической подготовки.

«Д» - *достаточный уровень:* упражнение выполнено с ошибками, с помощью педагога, показал достаточный уровень физической подготовки.

ур о в е н ь	Знания	Умения
Достаточ ный	Много ошибок и исправлений при выполнении заданий.	Упражнение выполняет с помощью педагога. При выполнении упражнения допускает много ошибок. Показывает достаточный уровень физической подготовки.
Средний	Есть правильно выполненные задания,	Велась правильная поэтапная работа над упражнением;

	упражнение выполнено с незначительными ошибками.	Незначительные ошибки при выполнении упражнения. Показал средний результат физической подготовки.
Высокий уровень	Задания выполнены правильно, без исправлений	Упражнение выполнено без ошибок, самостоятельно, показал высокий уровень физической подготовки.

### ***Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):***

Для итогового контроля разработаны тестовые задания (см. «Приложение 1,2») и контрольные нормативы (см. «Приложение 3») на весь период обучения.

Отслеживаются:

- уровень знаний теоретического материала,
- применение знаний для выполнения упражнений;
- выполнения контрольного упражнения.

Оценка осуществляется по зачетной системе (зачет/не зачет).

Зачет - выполнения контрольного норматива на высокий, средний, достаточный уровней.

Не зачет – не выполнения контрольного норматива на высокий, средний, достаточный уровней.

## ***2.5 Методические материалы***

В тренировочном процессе лыжников используются следующие методы тренировки:

***Словесные методы:*** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание команды, указания.

***Наглядные методы*** : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов . Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

***Практические методы:***

Метод упражнений;

Игровой;

Соревновательный;

Круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнения осуществляется двумя методами:

в целом

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки по лыжному спорту.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Инструктаж по технике безопасности проводится в течении учебного года.*

### ***1. Общие требования охраны труда***

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов по Цельсию;

- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

- травмы при падении во время спуска с горы и при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятия обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## ***2. Требования охраны труда перед началом занятий***

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). При температуре воздуха ниже -10 градусов по Цельсию надеть плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

## ***3. Требования охраны труда во время занятий***

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## ***1. Требования охраны труда в аварийных ситуациях***

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю, и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости, отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации колледжа.

## ***2. Требования охраны труда по окончании занятий***

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 2.6.Список литературы

### Литература для учителя:

1. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. Советский спорт 2002.
2. Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях - М. Просвещение 2011.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс / под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича. // Программа для ОУ Физическая культура - М.: Просвещение 2008 г.
4. Богданов Г. П. Лыжный спорт в школе. Пособие для учащихся. - М. Просвещение, 1975
5. Колупаев В. А., Окишор А. В. Основы лыжного спорта: учебное пособие. - Челябинск, 1998
6. Лыжные гонки. Учебное пособие для тренеров. ФиС, - М 1964
7. Правила соревнований по лыжным гонкам. М. - 2007

Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. П. В. Квашук и др - М, 2005  
Литература для учащихся:

Литвинов Е. Н. Физкультура, Физкультура!. Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев-М: Просвещение, 1999

Физическая культура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях - М.: Просвещение. 2008 г.

Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.

Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.

Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.

Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.

***Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний обучающихся по лыжной подготовке.***

1. Значение лыжного спорта.
2. Существуют ли возрастные ограничения для занятий лыжным спортом?
3. Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом.
4. Способы лыжных ходов.
5. Способы поворотов на лыжах.
6. Способы подъемов на лыжах.
7. Способы торможений на лыжах.
8. Какие стойки при спуске с горок могут выполнять лыжники?
9. Тактика лыжных гонок.

*Эталоны ответов на контрольные вопросы*

*для проверки теоретических знаний обучающихся по лыжной подготовке.*

1. Лыжный спорт — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Он включен в программу физического воспитания средних школ, профессионально-технических училищ, техникумов, вузов, входит в комплекс ГТО.  
Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают утомление.
3. См. «Инструкцию по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке»
4. Способы лыжных ходов:  
одновременные – бесшажный, одношажный, двухшажный;  
попеременные – двухшажный, четырехшажный;  
полуконьковый и коньковый.
5. Способы поворотов на лыжах:  
на месте – переступанием, махом;  
в движении – переступанием, упором, полуплугом, плугом.
6. Способы подъемов на лыжах: ступающим шагом, лесенкой, полулелочкой, елочкой.
7. Способы торможений: полуплугом, плугом, боковым скольжением, преднамеренным падением.
8. При спуске с горок лыжники могут выполнять основную, низкую, высокую стойки, а также «стойку отдыха».
9. Тактика лыжных гонок - распределение сил по дистанции. Выполняя тактический замысел в контрольной или соревновательной гонке, лыжник поддерживает выбранный темп на всей дистанции с учетом различных участков трассы, максимально используя свои знания и навыки, приобретенные на уроках лыжной подготовки.



## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

9-11 лет

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	достаточный	высокий	средний	достаточный
	Легкая атлетика					
1. Бег 30 метров	5.6	6.1	6.6	5.7	6.2	6.7
2. Бег на средние дистанции 300 метров	1.10	1.20	1.30	1.15	1.25	1.35
3. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
4. Челночный бег 4х9 м	10.9	12.5	12.7	11.5	12.2	12.7
5. Прыжок в длину с места	160	150	140	150	140	125
6. Метание мяча на дальность	30	25	18	18	15	12
7. Отжимание	25	15	5	15	10	5
8. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	43	35	27	37	31	26
9. Наклон из положения сидя вперед	+6	+4	+1	+12	+8	+5
10. Подтягивания	6	4	2	11	7	3
11. Прыжки через скакалку	80	60	40	90	70	50
Лыжная подготовка						
1. Техника торможения	По технике исполнения					

2. Передвижение на лыжах скользящим шагом	По технике исполнения					
3. Спуск со склона	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Лыжные гонки 1 км/1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 11-13 лет

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	достаточный	высокий	средний	достаточный
Легкая атлетика						
1. Бег 30 метров	5.6	6.1	6.6	5.7	6.2	6.7
2. Бег на средние дистанции 300 метров	1.10	1.20	1.30	1.15	1.25	1.35
3. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
4. Челночный бег 4x9 м	10.7	11.7	11.4	11.0	12.0	12.7
5. Прыжок в длину с места	165	155	145	155	145	130
6. Метание мяча на дальность	30	25	18	18	15	12
7. Отжимание	25	15	5	15	10	5
8. Подъемы туловища из	43	35	27	37	31	26

положения лежа за 1 мин						
9. Наклон из положения сидя вперед	+6	+5	+1	+12	+8	+6
10. Подтягивания	7	4	2	10	8	4
11. Прыжки через скакалку	85	65	45	95	75	55
Лыжная подготовка						
1. Техника торможения	По технике исполнения					
2. Передвижени е на лыжах скользящим шагом	По технике исполнения					
3. Спуск со склона	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Лыжные гонки 1 км/1км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30