

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
ЦДО «Олимп»
Первомайского района города Ижевска

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
Протокол № 1
30 августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
28 августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №18»
Болотова Е.В.

Приказ №176 о.д. от 30.08.23 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
объединения
«Лыжные гонки»**

Составитель Седов И.А.
педагог дополнительного образования

2023-2024 учебный год.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает
следующие структурные элементы:**

1. Титульный лист
2. Комплекс основных характеристик программы
3. Комплекс организационно-педагогических условий
4. Список литературы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка:

- **Направленность программы;** физкультурно-спортивная

Актуальность программы; . В настоящее время в системе физического воспитания становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и на повышение системного образовательного результата, ориентированного на привлечение широких масс населения к занятиям физкультурой и спортом. Лыжи - не только массовый вид спорта в России, но и лучший способ укрепления здоровья в зимнее время. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Актуальность программы состоит в том, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта лыжные гонки.

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. Поэтому, данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

- **Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ;**

- **Цель и задачи программы;**

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Задачи:

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;
- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

- **Адресат программы;** обучающиеся 12-14 лет

- **Объем программы;** 324 часа

- **Формы обучения;** фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы)

- **Срок освоения программы;** 1 год

- **Режим занятий;** 3 раза в неделю по 3 часа по расписанию

- **Уровень сложности программы.**

Возраст	Уровень сложности программы	Разноуровневая программа
---------	-----------------------------	--------------------------

учащихся		
12-14 лет	базовый	1 год

Учебный план

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Теоретическая подготовка	5	-	5	Беседа, тест
1.1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки.	1	-	1	
1.2	Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.	1	-	1	
1.3	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.	1	-	1	
1.4	История развития лыжных гонок в России, в регионе	1	-	1	тест
1.5	Режим дня и питание.	1	-	1	
2	ОФП	5	102	105	Тестирование
2.1	Упражнения на развитие гибкости	1	20	21	
2.2	Упражнения на развитие силы	1	21	22	
2.3	Упражнения на развитие выносливости	1	21	22	
2.4	Упражнения на развитие быстроты	1	21	22	
2.5	Упражнения на развитие ловкости	1	20	21	
3	СФП	4	162	160	Тестирование
3.1	Скоростно-силовая подготовка	1	52	53	
3.2	Специальная- выносливость	2	52	54	
3.3	Специальная-сила	1	52	53	
4.	Избранный вид	4	44	48	Тестирование

4.1	Техническая подготовка	2	20	22	
4.2	Тактическая подготовка	1	16	17	
4.3	Спортивные соревнования	1	8	9	
5	Контрольные занятия	2	4	6	Аттестация (промежуточная)
	ИТОГО:	18	306	324	

Содержание учебного плана

I. Теория 5 часов

Теория дается во время учебно-тренировочных занятий.

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. Правила использования инвентаря и уход за ним.

2. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций.

3. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря.

4. История развития лыжных гонок в России, в регионе и в районе.

Краткие исторические сведения о возникновении Лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, регионе, районе.

5. Режим дня и питание.

Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

II. Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма.

Развитие гибкости.

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: 21 ч Выполнение упражнений на растяжение,,увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Стретчинг.

Развитие силы(силовая подготовка)

Теория: 1 ч Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

Практика: 21 ч Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание о пускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

Развитие выносливости

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: 21 ч Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

Развитие быстроты

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

Практика: 21 ч Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Развитие ловкости

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений на развитие ловкости и развитие координации.

Исправление ошибок.

Практика: 21 ч Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные

игры.

Подвижные игры: Снайпер, Лапта, Пионербол, Пионербол с элементами волейбола, Захват знамени, Салки, Зарница.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

III. Специальная физическая подготовка

Используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде лыжные гонки.

Скоростно-силовая подготовка- процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений и исправление ошибок.

Практика: 52 ч 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.

Специальная-выносливость- способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: 52 ч 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.

Специальная-сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Теория: 1 ч Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: 52 ч 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.

IV. Избранный вид спорта – процесс обучения основан технике и тактике действий выбранного

вида в лыжных гонках.

Теория: 4 ч Сущность обучения техническим действиям и тактическим приемам, в частности на спортивных соревнованиях. Правила поведения, правила выполнения упражнений.

Практика: 48 ч Изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование

целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми

ходами:

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение основных элементов конькового хода.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

V. Контрольные занятия.6 час.

На протяжении всего периода обучения программы тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Контрольные тесты: входная аттестация, промежуточная аттестация и итоговая аттестация, для выявления уровня усвоения программы за весь период обучения

Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- Календарный учебный график

«У» - учебные занятия

«К» - самостоятельная работа ребенка в летний период по рекомендации педагога

«А» - промежуточная/итоговая аттестация

(пример)

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды								Всего недель	Всего часов		
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям							
		1	2	3	4	5-18	19	20-35	36				
1	9	У	У	У	У	У	У	У	У	36	324		

Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение - помещения, площадки, оборудование, приборы).

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие лыжной базы для хранения лыж, спортивного зала и спортивного инвентаря (инструмент для ремонта лыж и палок, лыжи спортивные с креплениями и с палками 20 пар шт., лыжные ботинки – 20 пар шт., смазочные и расходные материалы 10 комплектов за сезон, спандер резиновый – 3 шт, мячи баскетбольные 8 шт., мячи волейбольные 6 шт., теннисные мячи 9 шт., скакалки 2 шт., гимнастические маты 12 шт., секундомеры 2 шт., гантели 3-5 кг. 8 шт., штанга тренировочная 2 шт., рулетка 1 шт., утюг для смазки лыж 1 шт., стол для смазки лыж 1 шт.). Наличие необходимого количества комплектов исправленного инвентаря.

Занятия проводятся на стадионе и лыжных трассах. В плохую погоду – в спортивном зале. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами – преподавателями) и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

- Формы аттестации

В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления личностных качеств обучающихся.

Показатели планируемых результатов(оцениваемые параметры) Критерии оценивания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 б.	Средний 5-8 б.	Высокий 9-12 б.
Теория Знание истории и возникновения и развития избранного вида спорта в России, Республике,	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы

Знания о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Викторина	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдения	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ только или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
Знание терминологии и теоретических основ построения учебно-тренировочного процесса	тест-наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы Избегает употреблять специальную терминологию	51-79% правильных ответов на вопросы Сочетание специальной терминологии бытовой	80-100% правильных ответов на вопросы Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием
Знание правил	Теоретические	Не полный	Полный ответ, но	Полный ответ, без

соревнований, судейской	тесты	ответ, много ошибок	есть ошибки	ошибок
Практика Уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные нормативы	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения не в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.
Уровень технической	Контрольные нормативы, результаты соревнований.	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения не достаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
Инструкторская и судейская практика	Практическое-судейство Самостоятельный проведения занятий, проведение мастер-классов	Применение жестов, терминологий, системы оценивания в судействе с грубыми ошибками. Субъективная судейская оценка. Неуверенное демонстрация материалов, несоответствие теоретического и практического материала, материал не понятен обучающимся.	Применение жестов, терминологий, системы оценивания в судействе с незначительными ошибками. Не всегда уверенное демонстрация материалов, частичное соответствие теоретического и практического материала, не достаточная доступность и понятность материала для обучающихся.	Уверенное применение жестов, терминологий, системы оценивания в судействе. Объективное, аргументированное судейская оценка. Уверенная демонстрация материалов, соответствие теоретического и практического материала, доступность и понятность материала для обучающихся.
Мотивация к достижению высоких	наблюдения	Не уверен в себе,	Не достаточная уверенность в	В значительной степени

результатов		выраженные сомнения в конечном результате	собственных силах, не всегда способен показать хороший результат.	проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить. Стремление довести начатое до
Умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение теоретическое задание	Неумение и не желание находить общий язык с товарищами	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, не соглашается с предложенными вариантами	Умение оказывать поддержку членам команды, умение идти на компромисс
Умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение, творческое задание, показательные выступления	Не уверенно держится перед соперником, боится участия в соревнованиях.	Уверенно держится перед соперником, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/апатие	Уверенно держится перед соперником.
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс.
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс.
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100% Средний уровень - правильные ответы 51-80% Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Оценочные материалы (пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов).

. **Контрольно-измерительные материалы**

Тестирование по теоретической подготовке

Тест «теоретическая подготовка»

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-хшажный 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 -15⁰C
 - 2) До -18⁰C
 - 3) До -21⁰C
 - 4) До -25⁰C
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 см 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 2я 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

Тестирование по ОФП, СФП и изциальному виду спорта

Проводятся два вида аттестации промежуточная и итоговая. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольные нормативы проводятся для зачисления ребенка на спортивный этап начальной подготовки, либо для индивидуального отбора на учебно-тренировочный этап.

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольн ые упражнени	Год обучения						
		ЭНП - 1,2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Юноши								
1	Бег 30 м. с	5,8	5,8	15,3	15,2	15,1	14,9	14,5
2	Бег 60 м. с.	10,7	10,7					
3	Бег 100 м.с.							
4	Прыжок в длину с	160	190	190	195	200	205	215
5	м. ста	-	3,45	3,45	3,40	3,40	3,35	3,30
6	Метание теннисного мяча	18	20	-	-	-	-	-
7	Подтягивание	-	-	5	6	9	11	12
8	Классический стиль 1	5,50	5,23	-	-	-	-	-
9	км.		17,12					
10	км.			21,00	21,00	20,45	18,15	16,21
11	км. Классический стиль			44,00	44,00	43,15	38,01	34,02
12	Свободный стиль 1 км.	5,45	4,17					
13	Свободный стиль 3 км.		13,41					
14	Свободный стиль 5 км.			20,00	20,00	19,45	17,09	15,47
15	Свободный стиль 10 км.			42,00	42,00	41,07	35,42	31,50

16	Техническое мастерство	-	-	программа	программа	программа	программа	программа
Девушки								
1	Бег 30 м.с.	6,0	6,0	10,8	10,8	10,0	9,5	9,0
2	Бег 60 м. с							
3	Прыжок в длину с теннисного мяча	155	167	167	170	175	190	200
4	800 м. на машинах	14	15	-	-	-	-	-
5	800 м. велосипедом	-	3,35	3,35	3,20	3,10	3,00	2,50
6	Отжимание	-	-	12	12	15	18	20
7	Классический стиль 1	6,50	6,29					
8	км.		20,44	15,2	14,33	14,33	12,46	11,25
9	км.			24,0	23,50	23,50	21,54	19,37
10	км.	6,30	5,08					
11	Свободный стиль 3		16,26	14,3	13,47	13,47	11,59	10,41
12	Свободный стиль 5			23,3	23,15	23,15	20,34	18,20
13	Техническое	-	-	пр0о	програ	програ	прог	прог

Тестирование по физической подготовке Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке проводится 2 раза в год:

1. Бег на 30, 60, 100 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью

до десятой доли секунды;

2. Прыжки в длину с места. И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах); Подтягивания И. п., руки и

тело выпрямлены, руки держаться за турник. При сгибании рук коснуться подбородком поверхности турника. Запрещены вспомогательные движения телом.

5. Бег на 800, 1000 м. в спортивной обуви на стадионе(проводится во входной и итоговой аттестации). Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.

6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

7. Метание теннисного мяча. И.п. правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

Тестирование по избранному виду спорта и специальной физической подготовке.:

1.Бег на дистанцию свободным стилем 1000 м, 3000м, 5000 м, 10000 м. Правильная техника и тактика бега, фиксирование времени. Выполняется на лыжной ровной трассе стадиона.

2.Бег на дистанцию классическим стилем 1000 м, 3000м, 5000 м, 10000 м Правильная техника и тактика бега, фиксирование времени. Выполняется на лыжной ровной трассе стадиона.

VII. Методическое обеспечение программы

Тренер-преподаватель должен готовиться к учебно-тренировочным занятиям в соответствие с темой занятия, подбирать дидактический материал. Для успешной реализации данной программы требуется наличие лыжной трассы, спортивного зала с раздевалками и душевыми, стадиона, спортивного инвентаря. Обеспечение программы осуществляется:

- 1) Дидактическими материалами (правила судейства, учебные пособия)
- 2) Методические рекомендации (инструкции по охране труда, словесные, наглядные, практические, индуктивные материалы)

Примерная схема расположения материалов в комплексных занятиях:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения)

- основная часть (изучение избранного вида спорта)

заключительная часть

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включают в себя описание: Тренер-преподаватель должен готовиться к учебно-тренировочным занятиям в соответствие с темой занятия, подбирать дидактический материал. Для успешной реализации данной программы требуется наличие лыжной трассы, спортивного зала с раздевалками и душевыми, стадиона, спортивного инвентаря. Обеспечение программы осуществляется:

- 3) Дидактическими материалами (правила судейства, учебные пособия)
- 4) Методические рекомендации (инструкции по охране труда, словесные, наглядные, практические, индуктивные материалы)

Примерная схема расположения материалов в комплексных занятиях:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения)
- основная часть (изучение избранного вида спорта)
- заключительная часть

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	групповая	Рассказ, беседа, показ, объяснения	Стенды, фото, учебные пособия	Беседы, опрос, анкетирование	Компьютер
2	ОФП	групповая	Показ, рассказ	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование
3	СФП	групповая	Практические занятия (эстафеты)	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование
4	Избранный вид спорта	групповая	Физкультурно-спортивные мероприятия	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование

Список литературы

Для обучающихся:

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с
4. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Для педагога:

5. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
6. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008;
7. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
8. Т.И.Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
10. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005.
11. В.А.Муравьёв, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

Интернет ресурсы:

- <http://фцомоф.рф/>
https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777344/>

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

1.Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2.При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

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

1.4.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2.Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3.Требования безопасности во время занятий

3.1.Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. 3.4.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения. 3.6.Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4.Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.