

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА»**

**КРАСНИНСКОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОЛАСТИ с. КРАСНОЕ**

Рассмотрено на Педагогическом Совете

**УТВЕРЖДАЮ:**

МБОУ ДО «ДЮСШ»

приказ № 141 от 20 августа 2021 г.



С. А. Кретов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки!»**

Для обучающихся 12-17 лет

3 год обучения

Учебно-тренировочная группа

Нагрузка 12 часов в неделю 44 учебных недель 528 часов в год.

Составитель

Коротеев Виктор Александрович

## **2. Пояснительная записка**

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер. В нашем регионе большое внимание уделяется лыжной подготовке. И природно-климатические условия позволяют развивать этот вид спорта.

### **2.1. Направленность образовательной программы**

**Направленность** дополнительной образовательной программы лыжным гонкам физкультурно-спортивная.

### **2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Программа адаптированная.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники лыжных ходов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в лыжных гонках. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, просмотр видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей

организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность обучающихся в будущем.

**Педагогическая целесообразность программы.** Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к учебным занятиям.

### **2.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**

#### ***Цель образовательной программы***

Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

#### ***Задачи образовательной программы***

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### ***Обучающие:***

- освоить технику лыжных ходов;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### ***Развивающие:***

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### ***Воспитательные:***

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, спортивный дух юных лыжников, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **2.4. Отличительные особенности данной программы**

Данная программа составлена на основе следующих программно-методических материалов: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1971 г.; Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. – М.: Просвещение, 1997 г.

Отличительной особенностью программы лыжной подготовки является включение в процесс обучения детей младшего школьного возраста, а также

обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах. А также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в лыжных гонках и стремлению к победам.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **2.5. Возраст детей.**

К обучению допускаются дети с 10 до 17 лет, проявляющих интерес к занятиям лыжной подготовкой, не имеющие противопоказаний врача. Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводятся в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей;

Обучающиеся проходят медицинский контроль 2 раза в год. Количество занимающихся – 15 человек в группе. Учебная нагрузка – 12 часа в неделю, 44 учебных недель (в год - 528 часов), учебный год: сентябрь – июнь.

Три раза в год (сентябрь, февраль, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

## 2.6. Сроки реализации программы.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 44 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

### 1. Подготовительный:

- кроссовая подготовка и ОФП (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

### 2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

### 3. Переходный:

- кроссовая подготовка и ОФП (март – май)

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

## 2.7. Формы и режим занятий

**Форма занятий:** учебно-тренировочная.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.
2. Проведение практических занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.
4. Проведение воспитательных и культурно - массовых мероприятий.
5. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Объем тренировочной работы в неделю, час.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка, час	Требования по физической и технической подготовки
базовый	третий	12-17 лет	12	528	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке

## 2.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

### Ознакомительный

Ожидаемые результаты

1. Воспитание у юных лыжников трудолюбия и целеустремленности
2. Стойкое усвоение техники классических ходов.
3. Выполнение контрольных нормативов.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

1. Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - тестирования;
  - приема нормативов;
2. Открытые занятия.
3. Соревнования.

## **2.9. Формы подведения итогов реализации программы**

Основными показателями выполнения программных требований являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Формы подведения итогов:

- итоговый контроль по теории (тесты);
- беседы, согласно теоретического курса данной программы;
- по технике выполнения упражнений: контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений); контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов;
  - участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (разных уровней).

## **3. Учебно-тематический план и содержание дополнительной образовательной программы**

**Методы обучения** применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы **Первый год обучения**

Задачи:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;

-выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

Наименование темы	Знания, умения, навыки	Критерии определения усвоения, занимающимися содержанием курса	Всего часов	Теория	Практика
Основы знаний			4	2	2
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж		1	1	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.		1		1
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня		1	1	
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.		1		1

Общая физическая подготовка			20	2	18
Комплексы общеразвивающих упражнений	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	Самостоятельное составление комплекса упражнений	4		4
Спортивные и подвижные игры	Знать и уметь играть в игры	Организация игры	10	2	8
Циклические упражнения			6		6
Специальная физическая подготовка			56	4	52
Кроссовая подготовка	Пробегать в равномерном темпе до 5-8 мин.	Бег от 500 до 1500м	8		8
Имитационные упражнения	Знать имитационные упражнения		10	2	8
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах разными ходами	Скользящий шаг	38	2	36
Техническая и тактическая подготовка			24	4	20
Передвижение классическими лыжными ходами	Знать схему передвижений классическими лыжными ходами.	Выполнение одновременных и попеременных ходов	6	2	4
Специальные подготовительные упражнения			2		2
Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1.Спуски с заданием; 2.Подъемы с препятствиями	4		4

Торможение и повороты	Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.	1.Повороты на месте; 2.Повороты в движении 3.Торможения разными способами	6	2	4
Знакомство с основными элементами конькового хода.	Знать коньковые лыжные ходы		6		6
Контрольные упражнения и соревнования			7		7
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки	2		2
Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня	3		3
Диагностика Сдача нормативов			2		2
		Итого	528	12	516

### **Содержание программы первого года обучения**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

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 занятиях. 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 спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

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 двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

5. 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.

6. Специальная физическая подготовка.

Передвижение 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.

7. Техническая и тактическая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений 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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

8. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых

способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 10 км. Диагностика по теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

- выполнять приемы страховки и само страховки; -выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

- владеть техникой основных лыжных ходов;

- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

## **5. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования**

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого обучающегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний.

Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в

дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения. На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со

снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На **данном этапе обучения** происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

В процессе **обучения** осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах.

Эти этапы обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но в то же время вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы. На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому,

контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

При планировании учебного материала учитываются особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком и полностью зависит от умения сохранять динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий при передвижении на лыжах, применяется определенная

последовательность в обучении и усложнении учебного материала, что позволяет одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение методики одновременного обучения способом передвижения на лыжах, предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует

и специфике передвижения на лыжах. Связанно это с тем, что передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении в школу. Как правило, рельеф местности при этом бывает разнообразным. И если обучающиеся не изучают длительное время отдельные способы передвижения и не имеют от них необходимых знаний, то для передвижения вперед часто вынуждены выполнять такие движения руками и ногами, которые не соответствуют ни одному из способов лыжных ходов. Продолжительное применение подобных движений в итоге приводит к закреплению неправильных навыков, трудно

поддающихся в дальнейшем исправлению, и чтобы избежать этого уже на первом этапе начинается одновременное обучение детей доступным для овладения способам передвижения. Подобная методика применяется с самого раннего возраста. При этом ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой и овладение системой движений проходит осознано, что обеспечивает более успешное формирование двигательных навыков, а также освоение детьми основ рациональной техники различных способов передвижения с самого начала обучения.

С целью повышения эффективности обучения на одном учебном занятии планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течение нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений.

**Основной формой организации** проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Тренировки условно делятся на **учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.**

Чтобы повысить эмоциональность тренировки, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес у обучающихся используются **игры, игровые упражнения, развлечения, различные эстафеты.**

**В соревновательной-игровой форме** закрепляются техника ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышается работоспособность, уровень овладения тактикой, активизируется формирование волевых качеств у обучающихся.

и лекции.

Наглядные методы включают показ и наглядные пособия. Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем

его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения.

Наглядные пособия знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением показывают технику в разных плоскостях, остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило,

целостным методом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач словесные, наглядные и практические методы обучения используются в комплексе.

**Основными методами тренировки являются:**

- Равномерный метод
- Переменный метод.
- Интервальный метод.
- Повторный метод.
- Контрольные тренировки («прикидки»)
- Спортивно-игровой метод

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении этапа подготовки у обучающихся формируется нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Основными методами будут являться: метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения.

Основные воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.

Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям.

**Используемые средства психологической подготовки:**

- 1.Словесные лекции, беседы, психорегулирующая тренировка.
- 2.Комплексные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы психологической подготовки:**

1. Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

2. Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:**

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

**Основные приемы**, используемые в организации образовательного процесса: убеждение, стимулирование, сотрудничество, контроль, соревнования, мотивация. При реализации программы необходимо учитывать **3 уровня обеспечения**:

-Методическое обеспечение: использование собственного опыта работы, учебно-методическая литература.

-Психолого-педагогическое обеспечение (возрастные, психологические возможности детей, уровень их физической подготовки).

-Техническое обеспечение.

Для тренировок по лыжным гонкам по программе используется:

- 1.Секундомер.
- 2.Скакалки.
- 3.Комплект парафинов и мазей.
- 4.Лыжи, палки, ботинки.
5. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые.
6. Экспандер.
7. Гимнастические палки.

Основными **показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

**Диагностическая часть**

Диагностика проводится с целью определения уровня здоровья, она проводится в сентябре и в апреле.

Основными показателями выполнения программных требований являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: по теории “Основы знаний”: тесты, беседы, согласно теоретического курса данной программы; по технике выполнения упражнений: контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений); контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов; участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

Усвоение программы учащимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовки – низкий уровень, средний, высокий.

## Приложение 1

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ И ПЕРЕВОДЕ УЧАЩИХСЯ В СТАРШИЕ ГРУППЫ (юноши)**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	НП		Учебные группы					
	НП1 9-10 лет	НП2 10-11 лет	УТ 1 12 лет	УТ 2 13 лет	УТ 3 14 лет	УТ 4 15 лет	УТ 5 16 лет	СС-1- 3
Бег 60 м, (сек.)								
100 м ( сек).	17.00	16.6	15,3	14,6	14,1	13,5	13,2	
Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	203	216	228	240	
Многоскок ( 5 прыжков (м)	9.50	10.00	10.70	11.00	11.30	11.50	11.80	
Подтягивание на перекладине(раз)	3	5	7	8	10	12	14	
Бег 800м ( мин.,сек.)								
Бег 1000 м,(мин.,сек.)	4.10	4.00	3.45	3.25	3.00	2.54	2.50	
Кросс 2 км ( мин..сек.)	-	-						
Кросс 3км(мин.сек.)	-	-		12.00	11.20	10.45	10.20	

Лыжи, классический стиль 3км( мин.,сек.)			14:54,9	-	-	-	-	-
5км (мин.сек.)			21.00	19.00	17.30	16.40	16.00	
10 км (мин.,сек)			44.00	40.30	37.20	35.00	33.10	
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.,сек.)								
5 км,(мин.,сек)			20.00	18.00	17.00	16.10	15.10	
10 км (мин.,сек.)			42.00	39.00	35.00	33.00	31.30	

Приложение 2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ И ПЕРЕВОДЕ УЧАЩИХСЯ В СТАРШИЕ ГРУППЫ  
(девушки)**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	НП		Учебные группы					
	НП1 9-10 лет	НП2 10- 11 лет	УТ 1 12 лет	УТ 2 13 лет	УТ 3 14 лет	УТ 4 15 лет	УТ 5 16 лет	СС- 1-3
<i>ДЕВУШКИ</i>								
Бег 60 м, (сек.)	11,4	11,2	10,8	10,4	10,0	9,5	9,0	
100 м ( сек).								
Прыжок в длину с места (см)	165	170	175	180	191	200	208	
Многоскок ( 5 прыжков ( м)	8.20	8.50	9.20	9.50	10.00	10.30	11.00	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	10	12	14	16	18	
Бег 800м ( мин.,сек.)	3.50	3.40	3.35	3.20	3.05	2.50	2.40	
Бег 1000 м,(мин.,сек.)								
Кросс 2 км ( мин.,сек.)	-	-	-	9.50	9.15	8.45	8.20	
Кросс 3км(мин.сек.)	-	-						
Лыжи, классический стиль 3км( мин.,сек.)			15.20	13.50	12.10	11.10	10.50	-
5км (мин.сек.)			24.00	22.00	20.50	19.00	18.00	
10 км (мин.,сек)								
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.,сек.)			14.30	13.00	11.20	10.30	10.00	
5 км,(мин.,сек)			23.30	21.00	19.20	18.10	17.30	

10 км (мин.,сек.)									
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **6. Список литературы для педагога**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.

Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М., 1988.

3. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.

6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Кващук и др. – М.: Советский спорт, 2005.

8. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.

9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.

### **Список литературы для детей**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М., 1988.

2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М: Просвещение, 2001

3. В.И.Лях. Мой друг – физкультура. 1-4класс. М.: Просвещение, 2011г.

4. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. – М.: Сов. Спорт, 1989.

5. Синяков А.В. Самоконтроль физкультурника. - М., 1987.