

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УСОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С  
УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Рекомендована

методическим советом  
школы

Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

Согласована

заместителем директора по  
ВР

\_\_\_\_\_ Лобанова А.А.  
от «28» августа 2024 г.

Утверждена

директором МОУ  
"Усогорская СОШ с  
УИОП"

\_\_\_\_\_ Ванеева Л.Я.  
Приказ №01-09/271  
от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 11 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор -составитель:  
*Загайнов Сергей Александрович,*  
*учитель физической культуры*

пгт. Усогорск, 2024

## **1. Пояснительная записка**

### Нормативные основы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление от 28 сентября 2020 г. п 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
5. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п (п.65 правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей)
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Минпросвещения «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)).
9. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
10. Постановление администрации МР «Удорский» № 575 от 29 июня 2020 года «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».
11. Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».
12. Устав общеобразовательной организации.
13. Положение о школьном спортивном клубе МОУ «Усогорская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов», утвержденное приказом №01-09/ 320 от 31.08.2021.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

**Образовательная область программы** – основы лыжной подготовки.

**Предмет** – общая и специальная физическая подготовка; тренировочный процесс спортивной подготовки по лыжным гонкам, основы безопасности жизнедеятельности.

**Уровень программы** – базовый.

### **1. Актуальность программы.**

За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Программа «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

**Новизна.** Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки по лыжным гонкам, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

**Адресат программы** – программа курса внеурочной деятельности рассчитана на обучающихся 11-17 лет, интересующихся лыжными гонками и мотивированных на совершенствование техники передвижения на лыжах для максимальной эффективности своих действий, участие в школьных, поселковых, муниципальных, региональных этапах соревнований по лыжным гонкам.

**Объем программы:** Программа рассчитана на 34 учебные недели; общее количество учебных часов **102 часа**, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Год обучения	Возраст детей	Кол-во часов в неделю	Количество обучающихся по программе	Кол-во часов в год
1	1-17	3	15	102

**Программа внеурочной деятельности по лыжным гонкам рассчитана на 1 год.**

### **Содержание программы.**

Материал программы дается в 3-х разделах:

- основы знаний,

- общая и специальная физическая подготовка,
- техника и физическая выносливость.

#### **Основы знаний:**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях лыжные гонки.
2. Краткий обзор состояния и развития лыжных гонок в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

#### **Практическая направленность:**

Подготовка обучающихся для участия в соревнованиях по лыжным гонкам. Тренировочные и учебные занятия проходят 1 раз в неделю 3 часа. Содержание занятий рассчитано на 102 часа.

Минимальный возраст зачисления в секцию 10 лет.

## **2. Цель и задачи.**

#### **Цель программы:**

Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс в спортивной секции «Лыжные гонки».

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по лыжным гонкам;
- формирование знаний об истории развития лыжного спорта;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

##### **развивающие:**

- способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей детей;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- развитие необходимых физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации движения, быстроты реакции;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

##### **воспитательные:**

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- воспитание морально-волевых качеств - дисциплинированности, смелости, настойчивости, способности преодолевать трудности любого характера, трудолюбия, чувства коллективизма.

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Основные формы образовательного процесса**

Основными формами образовательного процесса в спортивной секции являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, показа презентаций продолжительностью 5-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 40 мин. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительной группе и длится 1 год. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

#### **3.2. Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить

целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Тренер, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

### 3.3. Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 34 недели)
Спортивно-оздоровительный	1 год	3	102

### 3.4. Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Часы в год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	9
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	
1	Общая физическая подготовка	28

2	Специальная физическая подготовка	28
3	Техническая подготовка	28
4	Контрольные нормативы и соревнования	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### 3.5. Учебный план-график

	Разделы программы	Часы в год, всего	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апрель	Май
	<b>I. Теоретическая подготовка</b>										
1	Выдающиеся спортсмены	1									1
2	Личная и общественная гигиена, закаливание, режим дня	1	1								
3	Физическая культура в укреплении здоровья человека	1				1					
4	Физическая подготовка	1								1	
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1			1						
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1		1							
7	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1						1			
8	Основные средства спортивной тренировки	1							1		
9	Развитие избранного вида спорта	1					1				
	<b>II. Практические занятия</b>										
1	Общая физическая подготовка	28	4	3	3	4	3	3	4	2	2
2	Специальная физическая подготовка	28	3	4	3	3	4	3	3	3	2
3	Техническая подготовка	28	3	3	4	3	3	4	3	2	3
4	Контрольные нормативы и соревнования	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<b>Всего часов в год по месяцам</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>						

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане – графике. За руководителем оставлено право корректировать учебно-тематическое планирование в зависимости от погодных условий.

### **3.6. Теоретическая подготовка (9 часов).**

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Массовый характер спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовке на занятиях. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных лыжников.

Тема 5. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приемов. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Тема 6. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности,

чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 7. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая тренировка.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции.

### **3.7. Практическая подготовка (93 часа).**

#### **3.7.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости), (28 часов).**

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения

одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

- Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

### **3.7.2. Специальная физическая подготовка. (28 часов)**

- Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 15-30 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам

с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

- 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **3.7.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка. (28 часов).**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **3.7.4. Контрольные нормативы и соревнования (9 часов).**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки. Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года,

согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

К методам педагогического контроля относятся:

- анкетирование занимающихся;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрация функциональных и других показателей;
- тестирование различных сторон подготовки.

**Основные формы аттестации являются:**

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Конечным продуктом любой тренировочной деятельности являются различные контрольные испытания и соревнования, которые могут проводиться в различных форматах: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в первенствах МУ «Удурская спортивная школа»; тесты на определение уровня развития физических качеств.

### **3.8. Врачебный контроль**

Осуществляется медицинским работникам школы.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

### **3.9. Восстановительные мероприятия**

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоции.

#### 4. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы по лыжным гонкам, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных;
- ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;
- учебно-практических;
- формирование и оценка знаний, умений, навыков;
- саморегуляция;
- принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических;
- формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу, должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу, будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе. Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

#### Планируемые результаты

Предметные	
Знать	Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы

	<p> тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание Самостоятельно одевать лыжные ботинки, застёгивать крепления на лыжах, правильно одевать темляки на лыжных палках, правильно обращаться с лыжным спортивным инвентарём. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать дистанцию с остановками: мальчики до 6 км., девочки до 5 км. попеременным двухшажным ходом. Передвигаться на лыжах различными способами: попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, полуконьковым ходом. Осуществлять непрерывное прохождение дистанции мальчики до 3 км, девочки до 2 км. Преодолевать повороты переступанием в движении, «полуплугом». Подниматься в подъёмы различными способами: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Преодолевать спуски в основной и низкой стойках. Осуществлять торможение «плугом», методом правильного падения. Преодолевать дистанцию с палками и без палок. Менять хода во время прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности. Преодолевать на скорость дистанции: мальчики 2 км, девочки 1км. В бесснежный период (осень, - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. </p>
<b>Уметь</b>	<p> Самостоятельно надевать лыжные ботинки, застегивать крепления на лыжах, правильно надевать темляки на лыжных палках, правильно обращаться с лыжным спортивным инвентарем. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать дистанцию с остановками: мальчики до 6км, девочки до 5 км попеременным двухшажным ходом. Передвигаться на лыжах различными способами: попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, </p>

	<p>одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, полуконьковым ходом. Осуществлять непрерывное прохождение дистанции мальчики до 3 км, девочки до 2 км. Преодолевать повороты переступанием в движении, «полуплугом». Подниматься в подъёмы различными способами: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Преодолевать спуски в основной и низкой стойках. Осуществлять торможение «плугом», методом правильного падения. Преодолевать дистанцию с палками и без палок. Менять хода во время прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности. Преодолевать на скорость дистанции: мальчики 2 км, девочки 1 км. В бесснежный период (осень, весна) преодолевать кроссом в сочетании с ходьбой по слабопересеченной местности: мальчики до 6 км, девочки до 5 км. Осуществлять непрерывный бег по дистанции: мальчики до 3 км, девочки до 2 км. Преодолевать подъемы шаговой имитацией с палками и без палок длиной: мальчики 200 м, девочки 150 м; прыжковой имитацией с палками и без палок длиной: мальчики 100 м, девочки 50 м. Выполнять нормы физической подготовленности, обусловленные индивидуальными особенностями и уровнем спортивной подготовки занимающихся. Контролировать самочувствие и заданный темп во время прохождения дистанции.</p>
<p><b>Личностные</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой;</li> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах;</li> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без;</li> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- способность участвовать в речевом общении.</li> </ul>

## **5. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке**

### **5.1. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.**

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

### **5.2. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность.
5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены на зад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

### **5.3. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ**

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

### **5.4. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

5.4.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости 15 мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

5.4.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число.

5.4.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5.4.4. Поднимание туловища из положения вис на высокой перекладине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Согнуть ноги и носками обеих ног одновременно коснуться перекладины. Методические указания: фиксируется максимальное количество касаний в одной попытке. Упражнение выполняется на перекладине.

5.4.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

5.4.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

5.4.7. Бег 1000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

5.4.8. Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическими свободным стилями от 1км. до 10 км. Критерием, служит минимальное время.

Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает в себя оценку следующих элементов: выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения.

### 5.5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

## 6. Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
6. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009. - 212 с.
7. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
11. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч. - метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
12. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
13. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001.
15. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
16. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
17. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.