***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора

 протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

 № 179-п от 28.08.2020 г.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Лыжные гонки»**

 Возраст детей: 8-18 лет

 Срок реализации программы: 4 года

 **тренер – преподаватель**

 **Молодцов Алексей Сергеевич**

 р.п. Башмаково

2020 г.

**Пояснительная записка**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* 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);

 - Постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

- Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

- Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы

р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

**Отличительная особенность (новизна)** данной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий, обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятной для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка. Основой подготовкой занимающихся в спортивном объединении является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников - гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. У учащихся расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

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

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

* + личностная ориентация образования;
	+ профильность;
	+ практическая направленность;
	+ мобильность;
	+ разноуровневость;
	+ реализация воспитательной функции обучения, через активизацию деятельности учащихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

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

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

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

Программа рассчитана на 4 года

 **Уровень**

 **– стартовый -1 год**.

**– базовый – 1-3 года**

**Форма обучения:** очная

 **Цель программы** «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Укрепление здоровья учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

Задачи дополнительной образовательной программы:

 Учащие:

* + формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
	+ формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
	+ формирование начальных сведений о самоконтроле;
* овладение учащимися спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
* приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

 Развивающие:

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

 Воспитательные:

* + воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
	+ воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
	+ воспитание коммуникативных качеств;
	+ воспитание элементарных навыков судейства;
	+ воспитание умения заниматься самостоятельно.

Содержание программы.

**Учебный план для групп ознакомительного уровня 1 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название направления, разделы | Количество часов | Формыаттестации/к онтроля |
| всего | теори я | практ ика |
| 1. | Теоретическая подготовка: Спорт и здоровьеЛыжный инвентарь, мази и парафиныОсновы техники лыжных ходов Правила соревнований полыжным гонкам.Перспективы подготовки юных лыжников.Педагогический и врачебный контроль, физические | 8 | 2 |  6 | опрос, зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | возможности ифункциональное состояние организма спортсмена.Основы методики тренировки лыжника-гонщика. |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. (ОФП). | 32 | 2 | 30 | зачет |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СПФ). |  28 | 2  |  26 | зачет |
| 4 | Техническая подготовка. |  28 | 2 |  26 | зачет |
| 5 | Контрольные нормативы и соревнования. | 6 |  | 6 | Контрольно- переводные нормативы,соревнования |
| 6 | Восстановительные мероприятия. |  2 |  | 2 | Спортивные игры, бег |
|  | ИТОГО | 108 | 8 | 100 |  |

**Учебный план для групп базового уровня 1-3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название направления, разделы | Количество часов | Формыаттестации/к онтроля |
| всего | теори я | практ ика |
| 1. | Теоретическая подготовка: Спорт и здоровьеЛыжный инвентарь, мази и парафиныОсновы техники лыжных ходов Правила соревнований полыжным гонкам.Перспективы подготовки юных лыжников.Педагогический и врачебный контроль, физические возможности ифункциональное состояние организма спортсмена.Основы методики тренировки лыжника-гонщика. | 10 | 2 | 8 | опрос, зачет |
| 2 | Общая физическая подготовка. (ОФП). |  70 | 2 |  68 | зачет |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СПФ). | 50 |  4 | 46 | зачет |
| 4 | Техническая подготовка. |  50 | 2 | 48 | зачет |
| 5 | Контрольные нормативы и соревнования. | 20 | 2 | 18 | Контрольно- переводные нормативы,соревнования |
| 6 | Восстановительные мероприятия. | 6 |  | 6 | Спортивные игры, бег |
|  | ИТОГО | 216 | 12 | 204 |  |

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка**

Лыжные гонки в мире, России. ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников- гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази, парафины .

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов .

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам .

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Общая физическая подготовка (ОФП ).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг

(девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

«Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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. Техническая подготовка .

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка. Помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах 3-4 года согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

1. Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального

функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом,

квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения

тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов,

предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характе6ра.

Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и

соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 255, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием.

Повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны

различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной

нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в

функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время

разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению

работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В

зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и

окислительно - восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа

составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо

проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 градусов), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановленных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления .

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна,

внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей»,

«Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»,

«Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановленных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года-(ознакомительный) обучения

По окончании первого года обучения у учащихся созданы условия для

устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Учащиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития.

Планируемые результаты 1 года(базовый) обучения:

На 2 году обучения у учащихся повышается всесторонняя физическая подготовка и развиваются основные физические качества лыжника – гонщика; развиваются морально – волевые качества; накапливают опыт участие в

соревнованиях по лыжным гонкам; овладевают основами тактики лыжника; дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям 2 года обучения.

Планируемые результаты 2-4 года (базовый) обучения:

Учащиеся знают и объясняют роль и значение занятий лыжным спортом в

жизни человека; особенности закаливания и функционирования основных систем организма во время занятий; дальнейшее повышение всесторонней физической подготовки и совершенствование лыжной техники и тактики; накапливают опыт участие в соревнованиях; приобретают инструкторские навыки в организации и проведении занятий и владеют навыками судейства

соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям 3-4 года обучения.

**Условия реализации программы**

 **Материально – техническое обеспечение программы:**

* Помещение для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
* Раздевалки для девочек и для мальчиков с душевыми
* Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
* зал для подвижных игр, тренажёрный зал, стадион, волейбольная площадка, лыжная трасса;
* инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);
* лыжная мазь, парафины;
* аптечка;
* инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д);
* свисток, секундомер, рулетка;

Формы аттестации

Мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности учащихся (2 раз в год, осенью - сентябрь и весной - март).

Контрольные упражнения.

Участие в соревнованиях: по лыжным гонкам, первенство школ района по легкой атлетике, легкоатлетическая эстафета, участие в «Лыжне России», «Веселых стартах», «Президентских состязаниях».

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ВИДЫ НОРМАТИВОВ** | **2 год** (базовый) |  **3-4 год**(базовый) |
| **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **1.** | БЕГ ***30 м.*** С ХОДА (СЕК.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| **2.** | БЕГ ***60 м.*** (СЕК.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| **3.** | ПОДТЯГИВАНИЕ | 2 |  | 3 |  |
| **4.** | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕРУК В УПОРЕ |  | 10 |  | 12 |
| **5.** | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ СМАКС. СКРОСТЬЮ ***100м.*** С ХОДА(СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| **6.** | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ***500м.*** | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| **7.** | КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| **8.** | ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

Методические материалы

**Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:**

1. Единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки; Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;
2. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с детьми, подростками.

В программе занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

* 1. Информационный стенд и инструктажи по технике безопасности с

«Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;

* 1. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
	2. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
	3. Подборка журналов о лыжном спорте;
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений;
	5. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
	6. Материалы по основам знаний.

Список литературы для педагогов:

* + 1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
		2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
		3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
		4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
		5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
		6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Список литературы для родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов - Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

Список литературы для обучающихся:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
4. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
6. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

Информационное обеспечение:

1. https://[www.skisport.ru](http://www.skisport.ru/) - Журнал «Лыжный спорт».
2. [http://www.flgr.ru](http://www.flgr.ru/) – Федерация лыжных гонок России.