Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Кормильцев Сергей Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Кормильцев Сергей Юрьевич
Дата: 2024.07.29 11:19:24 +03'00'

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка лыжников»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 месяц
Разработчик: Пылаев Сергей Анатольевич,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя подготовка лыжников» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»
5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Актуальность

Организация активного отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков физкультурно-спортивной деятельностью в период летних каникул - один из важнейших аспектов организованной досуговой деятельности. Правильно организованная досуговая деятельность детей и подростков в каникулярное время предоставляет значительные возможности для воспитания подрастающего поколения, даёт возможность для их физического, психологического и нравственного развития, сохранения и укрепления здоровья.

По своей **направленности** Программа является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую физкультурно-спортивную деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. Программа предусматривает комплексное решение поставленных задач через разнообразные формы занятости детей с учетом их возрастных, психолого-педагогических особенностей, физических способностей, возможностей и интересов, а также равномерное планирование деятельности ДЮСШ во

время летних каникул.

Педагогическая целесообразность

Разработка программы по организации физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся в летний период была вызвана:

- повышением спроса родителей и обучающихся на организованный активный отдых в летний период;
- обеспечением преемственности в организации учебно-тренировочной деятельности в течение учебного года и в летний период;
- модернизацией традиционных физкультурно-спортивных форм работы;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание дополнительных возможностей для активного отдыха и оздоровления детей и подростков, занятости их физкультурно-спортивной деятельностью в летний период; осуществление комплексного подхода к организации каникулярного времени, повышение спортивного мастерства обучающихся.

Задачи обучающие*:*

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высокимуровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видомспорта в свободное время;
- воспитать черты спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных,так и общепринятых социальных.

Адресат программы: Программа адресована мальчикам и юношам школьного возраста (8-18 лет), построена с учетом возрастных особенностей обучающихся на основе планомерного и преемственного формирования и развития экологических знаний и научных фактов. Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

2.3. Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Базовый уровень (1 месяц)	
Возраст	от 8 до 18 лет
Число обучающихся в группе	12-20 чел
Количество часов в неделю	6 ч/нед
Общее количество часов	24 ч
Количество занятий в неделю	3
Общее количество занятий	12

- **Срок реализации программы:** 1 месяц, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Наполняемость группы 12-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.
На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

2.4. Ожидаемые результаты освоения программы.

обучающиеся будут знать:

- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физическогоразвития

обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать

прохождениедистанции;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление иволю к победе.
Уметь выстраивать взаимоотношения в коллективе

Формы контроля и оценочные материалы.

Контроль за освоением учебного материала проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико- тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводиться в формате тестирования или беседы**.**
Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.
Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.
Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке**.**
Критерии оценки уровня подготовки:
уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;
уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.
Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования».

Шкала оценки ОФП.

возраст	**уровень**	**ОФП**					
		Бег 30 м.(сек.)		**дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)**		**Прыжок в длину с места (см)**	
		юн	**дев**	**юн**	**дев**	**юн**	**дев**
7	*Высокий*	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	*Высокий*	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118

	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105

9	*Высокий*	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	*Высокий*	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	*Высокий*	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
12	*Высокий*	5.8	6.1	9	13	187	168
	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
13	*Высокий*	5.7	5.9	10	14	198	176
	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
14	*Высокий*	5.6	5.8	11	16	208	184
	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
15	*Высокий*	5.5	5.7	12	18	217	192
	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	8	15	190	163
16	*Высокий*	5.4	5.6	13	19	225	198
	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
17	*Высокий*	5.3	5.5	14	20	234	202
	Средний	5.4	5.6	12	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	10	18	207	177
18	*Высокий*	5.1	5.4	15	21	240	206
	Средний	5.3	5.5	13	20	228	192
	Низкий	5.4	5.6	11	19	216	179

Шкала оценки СФП

возраст	**уровень**	**СФП**					
		Челночный бег 3х10м (сек)		**Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)**		**Равномерный бег 6 мин (м.)**	
		юн	**дев**	**юн**	**дев**	**юн**	**дев**
7	*Высокий*	8.9	9.0	230	200	1100	900
	Средний	9.0	9.1	215	180	900	800
	Низкий	9.1	9.2	200	165	700	650
8	*Высокий*	8.8	8.9	265	220	1150	950
	Средний	8.9	9.0	245	190	950	850
	Низкий	9.0	9.1	220	170	750	700
9	*Высокий*	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	Средний	8.8	8.9	280	250	850	900
	Низкий	8.9	9.0	250	210	800	750
10	*Высокий*	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	Средний	8.8.	8.8	350	270	1050	950

	Низкий	9.1	9.0	320	230	850	800
11	*Высокий*	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	Средний	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	Низкий	8.8	8.9	340	290	900	850
12	*Высокий*	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	Средний	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	Низкий	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	*Высокий*	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	Средний	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	Низкий	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	*Высокий*	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	Средний	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	Низкий	8.2	8.4	500	420	1150	1000
15	*Высокий*	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	Средний	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	Низкий	8.1	8.3	530	460	1200	1100
16	*Высокий*	7.8	8.0	700	610	1550	1350
	Средний	7.9	8.1	655	570	1400	1250
	Низкий	8.0	8.2	600	520	1250	1150
17	*Высокий*	7.7	7.9	785	680	1600	1400
	Средний	7.8	8.0	730	630	1450	1300
	Низкий	7.9	8.1	690	580	1300	1250
18	*Высокий*	7.6	7.8	830	730	1650	1450
	Средний	7.7	7.9	780	690	1500	1350
	Низкий	7.8	8.0	700	600	1350	1200

Шкала оценки ТТП.

возраст	**уровень**	**ТТ**				
		До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем (мин, сек)		**Поворот переступанием в движении на дистанции 200м (сек)**		**Одновременный-бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно-оздоровительный этап)**
		юн	**дев**	**юн**	**дев**	**Зачет/не зачет**
7	*Высокий*	9.00	9.30	1.85	2.05	
	Средний	9.30	10.00	2.0	2.20	
	Низкий	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	*Высокий*	8.30	9.00	1.75	1.85	
	Средний	9.00	9.30	1.80	2.0	
	Низкий	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	*Высокий*	8.00	8.30	1.65	1.75	
	Средний	8.30	9.00	1.75	1.80	
	Низкий	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	*Высокий*	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Средний	7.30	8.00	1.65	1.75	
	Низкий	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	*Высокий*	6.30	7.00	1.55	1.65	
	Средний	7.00	7.30	1.60	1.70	

	Низкий	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	*Высокий*	6.00	6.30	1.45	1.55	
	Средний	6.30	7.00	1.55	1.60	
	Низкий	7.30	8.00	1.60	1.65	
13	*Высокий*	13.00	14.00	1.35	1.45	
	Средний	14.00	14.30	1.40	1.50	
	Низкий	14.30	15.00	1.45	1.55	
14	*Высокий*	12.00	13.00	1.25	1.35	
	Средний	12.30	13.30	1.30	1.40	
	Низкий	13.30	14.30	1.40	1.50	
15	*Высокий*	11.30	12.30	1.20	1.30	
	Средний	12.00	13.00	1.25	1.35	
	Низкий	13.00	14.00	1.35	1.45	
16	*Высокий*	10.00	12.00	1.10	1.20	
	Средний	11.00	12.30	1.20	1.25	
	Низкий	12.30	13.30	1.30	1.35	
17	*Высокий*	10.00	11.30	1.05	1.15	
	Средний	11.00	12.00	1.15	1.20	
	Низкий	12.00	12.30	1.25	1.30	
18	*Высокий*	9.30	11.00	1.00	1.10	
	Средний	10.00	11.30	1.10	1.15	
	Низкий	10.30	12.00	1.20	1.25	

2.5. Учебный план

№	Название раздела, темы		Форма контроля
1	Теоретические знания	1	Беседа
2	ОФП	3	диагностика
3	СФП	3	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	4	Контрольные тесты
5	Подвижные игры	4	
6	Соревнования	6	
7	Культурно-досуговые мероприятия	3	
	Итого часов:	**24**	

Содержание программного материала

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на лыжне, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

2. Занятие.

Задачи тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие быстроты и выносливости.

Разминка. Бег - 8 мин, упражнения - 7 мин.

Основная часть. Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода -10-15 мин; ускорения на отрезках 30-40 м - 6 раз (для 11-12-летних - 6 раз по 20 м), игры "Салки", эстафеты;

равномерный бег по пересеченной местности - 4-5 км (пульс 130-140 уд./мин).

Заключительная часть. Равномерный бег - 3 мин, упражнения на расслабление - 2 мин.

3. Занятие.

Задача тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие силы и силовой выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Специальные имитационные упражнения в шаговой и прыжковой имитации техники одновременных классических ходов - 10-15 мин;

упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками - 15 мин;

плавание - 30-40 мин.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

4. Занятие.

Активный отдых: езда на велосипеде - до 1 часа, общеразвивающие упражнения - 15

мин.

5. Занятие.
   Задачи тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Разминка - 15 мин.
Основная часть. Изучение имитационной техники попеременного и одновременного классических ходов с помощью резинового амортизатора - 15 мин, равномерная тренировка на классических лыжероллерах с совершенствованием техники тех же ходов - 6-8 км или беговая тренировка с палками на среднепересеченной местности с имитацией 5-6 подъемов длиной 30-40 м в чередовании с ходьбой - 8 км.
Заключительная часть. Бег слабой интенсивности - 3 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 11-12-летние ребята пробегают на каждой тренировке на 2-3 км меньше, 15-16-летние - на 3-4 км больше. Отрезки ускорений увеличиваются до 50-80 м.

6. Занятие.
   Задачи тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Разминка - 15 мин.
Основная часть. Изучение имитационной техники попеременного и одновременного классических ходов с помощью резинового амортизатора - 15 мин, равномерная тренировка на классических лыжероллерах с совершенствованием техники тех же ходов - 6-8 км или беговая тренировка с палками на среднепересеченной местности с имитацией 5-6 подъемов длиной 30-40 м в чередовании с ходьбой - 8 км.
Заключительная часть. Бег слабой интенсивности - 3 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 11-12-летние ребята пробегают на каждой тренировке на 2-3 км меньше, 15-16-летние - на 3-4 км больше. Отрезки ускорений увеличиваются до 50-80 м.

7. Занятие. Активный отдых: езда на велосипеде - до 1 часа, общеразвивающие упражнения - 15 мин.
8. Занятие. Культурно-досуговые мероприятия.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

используется методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показвидеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовыеупражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Подготовка лыжника строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия - 2 академических часа

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания

1 Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: - время; - количество повторений;	Для всех частей занятия:инвентарь и рекомендации.
2 Основная	Направленность: тематическая или комплексная.	- количество раз и т.п.	
3 Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		Подведение результатов занятия, домашнее задание ит.п.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1.Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительныйобраз движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробноеисполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Условия реализации программы.

Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в лесу, на спортивной площадке, в тренажерном зале и на лыжной

трассе. В подготовительном периоде на тренировочных занятиях используются мячи (теннисные, набивные, фитбол), скакалки, имитационная резина, лыжные палки, гимнастическая лесенка, гимнастическое колесо, тренажер ТКХ. В снежный период подготовки занятия проводятся на лыжах и в тренажерном зале.

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

Спортивное оборудование и инвентарь

палки для лыжных гонок – 15 пар;
лыжи гоночные - 15 пар;
ботинки лыжные – 15 пар;
крепления лыжные – 15 пар;
эспандер лыжника -15 шт;
секундомер – 1 шт;
скамейка гимнастическая – 2 шт;
стенка гимнастическая – 1 шт;
станок для подготовки лыж – 1 шт;
мяч футбольный – 1 шт;
набивные мячи (от 1 до 5 кг) комплект – 1 шт;
рулетка металлическая – 1 шт;
электромегафон – 1 шт.

Требования безопасности

1. Требования безопасности перед началом занятий:
- проверить подготовленность лыжни или трассы.
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
2. Требования безопасности во время занятий:
- начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
3. Требования безопасности при аварийных ситуациях:
- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к школе.
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку присутствие всех учащихся.
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Список литературы

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская,П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнованийпо лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунов, П.А. Баталов. - М.: 2003.
3. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках /А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
5. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки,1999.
6. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М.Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983.
8.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия,2000.
9.Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. – Смоленск: СГИФК,1996.
10. Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.
11. Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск:СГИФК. 1989.
12. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков //Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.
13. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм вТурине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
14. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие /В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
15. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения /В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
16. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. –Смоленск: РИОСГИФК, 2002.
17. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методическиерекомендации / Н.А. Демко. - Минск, 1988.
18. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс - М.: Физкультураи спорт, 1971.
24. В.С .Кузин, А.А. Макаров. - М..РИОРГАФК, 1998.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования Вятскополянского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна