

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 06.06.2024г

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

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»
(углубленный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Разработчик: Пылаев Сергей Анатольевич,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных лыжников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в лыжах, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения.

Новизна и оригинальность программы в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее само актуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как направлена на обучение ценностям и навыкам жизни в обществе посредством передвижения на лыжах, а также воспитание молодежи в духе толерантности.

Лыжные гонки позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в свободное от школы время. Отличительные особенности программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность 5-летней программы, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Пятилетний период программы позволяет планомерно работать с детьми среднего и старшего школьного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Отличительная особенность программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

Программа соответствует продвинутому уровню обучения. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным, узкоспециализированным разделам в рамках содержательного тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы по виду спорта лыжные гонки.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжной подготовкой. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

Цели и задачи программы

Цель программы формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения лыжным гонкам.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели.

Личностные:

- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать мотивацию и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Предметные:

- развивать профилирующее качество лыжников (скорость двигательной реакции, адаптационную ловкость, умение сохранять устойчивое положение);
- совершенствовать технику поворотов среднего и большого радиуса;
- совершенствовать технику прохождения трасс;
- знакомить с основными правилами соревнований по Лыжным гонкам, инструкторской и судейской практикой.

Цель программы на первый учебный год – формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений, и навыков.

Задачи на первый учебный год:

Личностные:

- развивать физические качества характерные для лыжных гонок, посредством расширения функциональных возможностей организма.

Предметные:

- повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- совершенствовать специальную физическую подготовленность.

Метапредметные:

- воспитывать умение проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
- приобщить к соревновательной деятельности.

Цель программы на второй учебный год – планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов.

Задачи на второй учебный год:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Предметные:

- овладеть всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными тактическими действиями.

Метапредметные:

- воспитывать способность проявлять инициативу;
- прививать способность нести ответственность за свои решения.

Цель программы на третий учебный год – постепенный переход от обучения приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей.

Задачи на третий учебный год:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся уважение к старшим.

Предметные:

- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

- воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед заездом, во время заезда, независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- умение договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

Цель программы на четвёртый учебный год – переход от общих средств к наиболее специализированным для лыжника.

Задачи на четвёртый учебный год:

Личностные:

- развивать скорость принятия решений.

Предметные:

- повысить общую физическую и специальную подготовленность лыжников до уровня спортивного совершенствования;
- достичь высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

Метапредметные:

- прививать способность принимать решение в конкретных условиях;
- формировать умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

Цель программы на пятый учебный год – увеличение объёма тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий и, следовательно, применение восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных лыжников.

Задачи на пятый учебный год:

Личностные:

- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся.

Предметные:

- подготовить детей к переходу на уровень спортивного мастерства.

Метапредметные:

- прививать способность работать в условиях стресса;
- воспитывать умение управлять эмоциями.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Углубленный уровень (42 недели)					
Срок обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Возраст	от 12 до 18 лет				
Число обучающихся в группе	12-20 чел				8-15 чел
Количество часов в неделю	8 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	12 ч/нед
Общее количество часов в год	336 ч	420 ч	420 ч	420 ч	504 ч
Количество занятий в неделю	4	5	5	5	4
Общее количество занятий в год	168	210	210	210	168

- **Срок реализации программы:** 5 лет, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый и 2-ой год обучения 4 раза в неделю по 2 часа, 3-ий и 4-ый год обучения 5 раз в неделю по 2 часа, 5-ый год обучения 4 раза в неделю по 4 часа.
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек, 5-ый год обучения 8-15 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.

Срок обучения. Программа рассчитана на 3 года, 42 учебных недели. Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы углубленного уровня с учетом возрастной специфики обучающихся.

Ожидаемым результатом прохождения программы могут стать:

Личностные:

- будут развиты основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- будут развиты нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.

Метапредметные:

- будут уметь определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- будут уметь самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время.

Предметные

- будет развито профилирующее качество лыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение);
- будут владеть техникой поворотов среднего и большого радиуса;
- будут владеть техникой прохождения трасс;
- будут знать основные правила соревнований по лыжному спорту, инструкторскую и судейскую практику.

Планируемые результаты на первый учебный год

Личностные:

- будут развиваться специфические физические качества лыжников, посредством расширения функциональных возможностей организма.

Предметные:

- будет улучшена общая физическая подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- совершенствование специальной физической подготовленности.

Метапредметные:

- воспитание умения проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
- будут приобщаться к соревновательной деятельности.

Планируемые результаты на второй учебный год:

Личностные:

- будут развиваться у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность.

Предметные:

- будут владеть всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- будут владеть индивидуальными тактическими действиями.

Метапредметные:

- воспитание способности проявлять инициативу;
- будет привита способность нести ответственность за свои решения.

Планируемые результаты на третий учебный год:

Личностные:

- будет воспитываться у обучающихся уважение к старшим.

Предметные:

- будут владеть основными элементами техники лыжных ходов;
- будет приобретён навык в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

- будут уметь готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед заездом, во время заезда, независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- будут уметь договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

Планируемые результаты на четвёртый учебный год:

Личностные:

- будет развиваться скорость принятия решений.

Предметные:

- будет повышена общая физическая и специальная подготовленность лыжников до уровня спортивного совершенствования;
- будут владеть высокой технической и тактической подготовленностью на основе индивидуализации мастерства.

Метапредметные:

- будет привита способность принимать решение в конкретных условиях;
- формирование умения предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

Планируемые результаты на пятый учебный год:

Личностные:

- будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся.

Предметные:

- будут готовы к переходу на уровень спортивного мастерства;

Метапредметные:

- формирование способности работать в условиях стресса;
- воспитание умения управлять эмоциями.

Формы контроля и оценочные материалы.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по лыжным гонкам.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль 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.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает соответствующий документ об освоении программы дополнительного образования.

Формы контроля и подведения итогов

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

Шкала оценки СФП

возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	8.9	9.0	230	200	1100	900
	<i>Средний</i>	9.0	9.1	215	180	900	800
	<i>Низкий</i>	9.1	9.2	200	165	700	650
8	<i>Высокий</i>	8.8	8.9	265	220	1150	950
	<i>Средний</i>	8.9	9.0	245	190	950	850
	<i>Низкий</i>	9.0	9.1	220	170	750	700
9	<i>Высокий</i>	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	<i>Средний</i>	8.8	8.9	280	250	850	900
	<i>Низкий</i>	8.9	9.0	250	210	800	750
10	<i>Высокий</i>	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	<i>Средний</i>	8.8	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
11	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100

	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850
12	<i>Высокий</i>	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	<i>Низкий</i>	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	<i>Высокий</i>	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	<i>Средний</i>	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	<i>Низкий</i>	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	<i>Высокий</i>	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	<i>Средний</i>	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	<i>Низкий</i>	8.2	8.4	500	420	1150	1000
15	<i>Высокий</i>	7.9	8.1	645	560	1500	1300

	<i>Средний</i>	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	<i>Низкий</i>	8.1	8.3	530	460	1200	1100
16	<i>Высокий</i>	7.8	8.0	700	610	1550	1350
	<i>Средний</i>	7.9	8.1	655	570	1400	1250
	<i>Низкий</i>	8.0	8.2	600	520	1250	1150
17	<i>Высокий</i>	7.7	7.9	785	680	1600	1400
	<i>Средний</i>	7.8	8.0	730	630	1450	1300
	<i>Низкий</i>	7.9	8.1	690	580	1300	1250
18	<i>Высокий</i>	7.6	7.8	830	730	1650	1450
	<i>Средний</i>	7.7	7.9	780	690	1500	1350
	<i>Низкий</i>	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	<i>Высокий</i>	9.00	9.30	1.85	2.05	
	<i>Средний</i>	9.30	10.00	2.0	2.20	
	<i>Низкий</i>	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	<i>Высокий</i>	8.30	9.00	1.75	1.85	
	<i>Средний</i>	9.00	9.30	1.80	2.0	
	<i>Низкий</i>	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	<i>Высокий</i>	8.00	8.30	1.65	1.75	
	<i>Средний</i>	8.30	9.00	1.75	1.80	
	<i>Низкий</i>	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	<i>Высокий</i>	7.00	7.30	1.60	1.70	
	<i>Средний</i>	7.30	8.00	1.65	1.75	
	<i>Низкий</i>	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	<i>Высокий</i>	6.30	7.00	1.55	1.65	
	<i>Средний</i>	7.00	7.30	1.60	1.70	
	<i>Низкий</i>	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	<i>Высокий</i>	6.00	6.30	1.45	1.55	

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

Учебный план (42 недели)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	420	42	378	-
Третий год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
	Контрольные	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания

7	нормативы				по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	420	42	378	-
Четвертый год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	152	14	138	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	154	16	138	-
4	Техническая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	34	4	30	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	504	50	454	-
Пятый год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	152	14	138	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	154	16	138	-
4	Техническая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	34	4	30	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	504	50	454	-

Содержание программного материала

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В Программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год.

Каждый большой годичный макроцикл для групп спортивной специализации содержит 3 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах (модулях), которые в соответствии с этапами и содержанием

средств подготовки условно названы общеподготовительным этапом (модулем), специально подготовительным этапом (модулем), предсоревновательным (соревновательным) этапом модулем.

В общеподготовительном этапе преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально - подготовительном - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательном, соревновательном - задачи физической подготовки решаются только специализированными лыжными средствами.

Вводное занятие.

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. 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)

В разделе **«Теория»** представлен материал, способствующий расширению знаний, обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Структура знаний содержит:

- личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;
- знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами команды и т.д.;
- знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;
- знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;
- знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно - массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Раздел **Общая физическая подготовка** содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений и навыков в лыжном спорте, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества. Постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе **Специальная физическая подготовка** представлен материал, способствующий развитию физических качеств, занимающихся применительно к лыжам, приобретению специализированных умений и навыков в лыжных гонках, обучение юных спортсменов техническим и тактическим приемам.

Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовке лыжников. Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и ведения борьбы в соревнованиях. Характеристика и анализ тактических вариантов передвижения по лыжному спорту. Тактика отдельных приемов ведения борьбы.

Уже с 14 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в общегородских, региональных, Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и совершенствование основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать и совершенствовать на занятиях, в домашних заданиях. Простые упражнения лыжников можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки лыжников должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка. На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- совершенствовать техническое мастерство с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и его многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

- обеспечить максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствовать способность к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилям;

- уметь эффективно применять весь арсенал технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

Раздел содержит сведения по техническим аспектам передвижения в лыжном спорте: технике передвижения классических ходов (попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода), коньковый ход и т.д. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений, поворотов, способы переходов с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники имитационных упражнений, кроссовая подготовка. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Тактическая подготовка. В данном разделе представлен материал об общих тактических вопросах, тактике ведения борьбы по дистанции, групповых и командных действиях лыжников, переключениях различных видов тактик. Информация этого раздела тесно связана с разделом техническая подготовка, реализуя тем самым целостный подход к технико-тактической подготовке спортсмена. Хорошо подготовленные лыжники, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на дистанции, правильно применяя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая

подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение **тактикой индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы лыжных эстафет и командной гонке. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех членов команды. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными лыжниками). Избранная система направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех ведения борьбы в эстафетной дисциплине возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика позволяет, при соответствующей подготовке лыжников, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных лыжников включает:

- Развитие физических и волевых качеств лыжника в процессе учебно-тренировочных занятий;
- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или тактическое действие;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты гонки (старта и финишного рывка).
- умение переключаться с одного хода на другой.

Тактические действия делятся на индивидуальные и командные действия в ходе борьбы на дистанции.

Тактические действия в индивидуальных и командных гонках:

Одним из главных методов обучения тактических действий в индивидуальных и командных гонках является:

- уметь планировать тактику соревнований;
- уметь проходить повторные отрезки дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу;
- уметь проходить отрезки за лидером;
- уметь правильно распределять силы по дистанции отрезки соревновательной скоростью. Нападение - это основная функция в команде лыжников. С помощью атакующих действий лыжника, овладевая инициативой заставляет соперника принять выгодный ему тактический план. Главная цель нападающего лыжника – реально оценить возможность каждого участника на той или иной дистанции и команды в целом. Чтобы добиться этого необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы. Овладеть основными приемами борьбы с противником, когда тот находится в поле его зрения (стартует в одной паре или через два-три номера). Приемы тактической борьбы в этих случаях могут быть следующими:

- при парном старте - сразу уйти вперед, если противник хуже подготовлен (по результатам предыдущих стартов);

- при групповом (эстафетные гонки) – необходимо занять место ведущих номеров, если силы лыжника равны силам ведущих спортсменов. Когда равные по силам спортсмены стартуют в одной паре, для достижения лучшего результата они часто попеременно лидируют друг друга. Тактика нападения даёт возможность лыжнику (команде) в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты соревнований выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Лыжные гонки».

Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

В разделе **Интегральная подготовка** представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

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

используются методы:

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

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

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

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1. *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. Техничко-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 зрительный образ движения.
 2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение. 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

Алгоритм учебно - тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения.

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действием в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике вида спорта); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики вида спорта.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики вида спорта).

— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической,

технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий

Теоретическая подготовка:

Понятие «физическая культура».

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие лыжного спорта в России.

История развития лыжного спорта в мире и в нашей стране. Достижения лыжников России, на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Лыжные трассы для занятий лыжными гонками и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд лыжников на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий лыжами; оказание первой помощи

при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной деятельности.

Понятие о процессе физкультурно-спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации физкультурно-спортивного занятия. Характерные особенности периодов физкультурно-спортивного занятия. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства физкультурно-спортивного занятия. Методы физкультурно-спортивного занятия. Общая характеристика физкультурно-спортивного занятия юных лыжников. Особенности физкультурно-спортивного занятия юных лыжников, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль физкультурно-спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных тестов. Учет в процессе физкультурно-спортивного занятия. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о выносливости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления выносливости. Методика воспитания выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники и техническая подготовка.

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники передвижения. Анализ техники изучаемых лыжных ходов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей лыжной техники и соревнований мирового значения.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам на первенстве города, школы. Ознакомление с календарным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по лыжному спорту. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, преодоление веса и сопротивления партнера, переноска и перекаldывание груза, лазанье по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со штангой, толчки, выпрыгивания, приседания, упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах, борьба, гребля.

Упражнения для развития быстроты

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен), бег с гандикапом с задачей догнать партнера, выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, 46 шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка, перевороты вперед, в стороны, назад, стойки на голове, руках и лопатках, прыжки опорные через козла, коня, прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель, метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда», прыжки в глубину, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью, игры с отягощениями, эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, метание гранаты, копья, диска, толкание ядра, групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м, кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км, дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп), плавание с учетом и без учета времени, ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время, спортивные игры на время, баскетбол, минифутбол (для мальчиков и девочек), марш-бросок, туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании за лидером. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину, тройной и пятерной многоскок, прыжок с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития силы движения, необходимых для выполнения техники лыжных ходов

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитационные упражнения лыжных ходов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней на дальность. Бросок набивного мяча в пол. Бросок набивного мяча на дальность и на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития равновесия и ловкости

Специальные упражнения на узкой опоре, на высоте, на подвижной опоре, на различных опорах с закрытыми глазами. Передвижение на лыжах с увеличением проката в одноопорном скольжении. Катание на роликовых коньках, лыжероллерах и т.д. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, регби, хоккей, скоростной спуск.

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Кроссовая подготовка. Многократное прохождение отрезков на лыжах с ускорениями. Имитационные упражнения, используя все ходы передвижения лыжного спорта.

Техническая подготовка

Объяснение выполнения общей схемы классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Объяснение выполнения специальные 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. Формирования умений и навыков в технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Формирования умений и навыков в торможении «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Формирование и умений, и навыков поворотам на месте и в **движении**.

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.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Программа воспитания

Цель: Создание воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, формированию мотивации подростков к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации и самореализации.

Задачи:

1. Сформировать у детей высокий уровень духовно- нравственного развития, чувства причастности к историко- культурной общности русского народа.
2. Сформировать уважение к русской истории и русскому языку как государственному языку Российской Федерации, что является основой гражданской идентичности и главным фактором национального самоопределения.
3. Сформировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.
4. Воспитать позитивное отношение к себе, развить позитивную концепцию «Я», развить нравственные качества личности, гуманистические ценности как основы жизнедеятельности человека.
5. Воспитать уважение к родительской семье, нравственно-психологической готовности к созданию собственной семьи.
6. Воспитать уважение к другим людям, терпимость к чужому мнению, традициям, развить умение вести диалог, готовность к сотрудничеству.
7. Воспитать ответственность и самостоятельность, добросовестное отношение к учебной, трудовой и будущей профессиональной деятельности.
8. Воспитать бережное отношение к природе, чувство хозяина, живущего на родной земле и отвечающего за ее благополучие.

Цели и задачи воспитания должны решаться системно на каждой ступени взросления и социализации человека – от раннего детства до этапа профессионального образования и далее, поскольку социализация является непрерывным процессом жизнедеятельности человека.

Основные принципы реализации воспитательной программы.

В соответствии с общей педагогической спецификой сформулированы основные идеи (принципы), реализации воспитательной программы, определены целевые установки и системообразующие виды деятельности, выработаны главные ориентиры в организации воспитательного процесса, основные пути жизнедеятельности детских коллективов:

- принцип гуманистического воспитания;
- принцип личностно ориентированного подхода. Развитие личности происходит в социуме, прежде всего в учебно-познавательной деятельности, в организации разнообразной и интересной жизни коллектива, в работе объединений по интересам, в свободном общении, в личной жизни растущего человека;
- принцип здоровьесберегающий: важно воспитать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью, как важнейшему элементу будущего благополучия, добиться у учащихся понимания того, что здоровый образ жизни – это норма;
- принцип природосообразности: обязательный учет природы ребенка, его половозрастных особенностей, максимальное сближение развития и жизни детей с жизнью живой природы;
- принцип деятельностного подхода: воспитание через организацию интересной для ребенка деятельности: игровой, трудовой, досуговой, творческой; принцип толерантности. Основой содержания воспитательного процесса являются общечеловеческие и национальные культурные ценности, ведущие идеи воспитывающей деятельности.

Основные направления и содержание воспитательной деятельности:

Исходя из принципа, что каждый ребенок одарен, мы предлагаем детям различные направления, где они могут почувствовать свою значимость, свое мастерство. Чем больше этих направлений, тем полнее реализуется возможность каждому заниматься своим делом, наиболее значимым для него, когда в конкретной деятельности ребенок самостоятельно открывает и переосмысливает для себя свое призвание.

Социально-педагогическая деятельность, направленная на развитие социального статуса и общественного престижа отцовства, материнства, многодетности, в том числе среди приемных родителей: поддержка семейных клубов, клубов по месту жительства, семейных и родительских объединений, содействующих укреплению семьи, сохранению и возрождению семейных и нравственных ценностей с учетом роли религии и традиционной культуры местных сообществ; предметом педагогической поддержки становится процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления проблем, мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, здоровом образе жизни.

Духовно-нравственная

- Это деятельность, укрепляющая гражданское отношение к своей стране и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к окружающим людям, предполагающая: развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- расширение сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно- нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Гражданско-патриотическая

Деятельностьнаправленная на создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

Эколого-биологическая

Экологическое воспитание формирует экологическую культуру, отношение людей к окружающей природе, вследствие чего оно влияет на этические, ценностные идеалы, стремится ограничить потребительский смысл жизни человека и направлено на:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- формирование у обучающихся экокультурных ценностных установок, обеспечивающих ответственное отношение к окружающей природе.

Планируемые результаты:

- Создание структурированного воспитательного пространства на муниципальном уровне, качественное образование и успешная социальная адаптация каждому учащемуся на каждом временном промежутке развития и становления его личности;
- удовлетворение социального запроса населения в воспитании детей;
- связь поколений, преемственность традиций, воспитывающих гражданина;
- целостное развитие личности педагога, ребенка и родителя;
- поддержка созидательного потенциала ребенка, принятого педагогом как ценность, обеспеченная педагогическим мастерством;
- возможность общения и взаимной поддержки;
- возможность проявления себя в созидательном творчестве, сотворчестве;
- многообразие деятельности как одно из условий реализации свободы выбора;
- поддержка профессионального мастерства педагогов через актуализацию, развитие, реализацию педагогических идей, принимаемых как ценность во всем их многообразии.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление	название	Цель	Срок проведения	ответствен
1	Социально-педагогическое	Поздравление с днем рождения	Научить проявлению внимания и заботы к близким людям	На протяжении учебного года	Тренер преподаватель

2	Духовно-нравственное	мероприятие посвященное Дню пожилого человека	развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям	октябрь	Тренер преподаватель
3	Гражданско-патриотическое	досуговая программа «Будущее начинается сегодня»	формирование гражданственности и патриотизма	ноябрь	Тренер преподаватель
4	Эколого-биологическое	акция «Помоги птице зимой»	отношение людей к окружающей природе	Декабрь	Тренер преподаватель
5	Социально-педагогическое	участие в спортивном мероприятии «Папа, мама, я спортивная семья»	содействие укреплению семьи	январь	Тренер преподаватель
6	Духовно-нравственное	Лекция о вреде курения, алкоголизма и наркотиков.	оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.	Февраль	Тренер преподаватель
7	Гражданско-патриотическое	акции и беседы, посвященные памятным датам Великой Отечественной войны	формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину	Март	Тренер преподаватель
8	Эколого-биологическое	акции «Природа дом твой»; «Чистый город»	бережное отношение к родной земле	Апрель	Тренер преподаватель
9	Социально-педагогическое	акция «Я помню, я горжусь»;	сохранению и возрождению нравственных ценностей	Май	Тренер преподаватель

Список литературы для педагога

1. Беляев А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по лыжным гонкам (текст)/А.В. Беляев. - М.: ФИС, 2004. - №4. 26 с.
2. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих лыжников-гонщиков (текст)/ Л.М. Иванова. Омский научный вестник, 2006. - №6 (41), сентябрь. – 262 с.
3. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка участников к соревнованиям(текст); ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
4. Колодиницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжные гонки: пособие для учителей и методистов (текст)/, Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.
5. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера (текст)/ Г.А. Макарова, С.А. Локтев. - 2-е изд., стереот. - М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
6. Официальные лыжные правила 2017-2020, утверждены 35-м конгрессом ФИВБ 2016.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) (текст)/ Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта (текст)/ Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. (текст)/Ю.Д. Железняк, Ю.М Портнов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 396 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. (текст)/Ю.Д. Железняк, Ю.М Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.(текст)/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

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