

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»
Экспертным советом МОЦ
Протокол от «13» июня 2023 г.
№2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.Е.Мальгин
Приказ от
«03» июня 2023 г.
№ 63/00



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень сложности программы: ознакомительный
адресат программы (возраст обучающихся): 7-10 лет
срок реализации программы: 1 год

Щергунова Н.В.
заместитель директора
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.
инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,
2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.1.1. Направленность	2
1.1.2. Актуальность	2
1.1.3. Своевременность и необходимость программы	3
1.1.4. Новизна программы	4
1.1.5. Воспитательный компонент	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	3
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы	6
1.1.9. Формы обучения	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
1.2 Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	10
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	112
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	12
2.3. Формы аттестации	125
2.4. Оценочные материалы	125
2.5. Методическое обеспечение программы	125
2.6. Список использованной литературы	136
<u>2.7. Приложение 1</u>	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2</u>	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2</u>	<u>23</u>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет, занятия продолжительностью 2 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 144.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП и СФП.

1.1.2. Актуальность

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам»

9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

1.1.3. Своевременность и необходимость программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, всё это актуально в настоящее время. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.1.4. Новизна программы.

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы и апробации диагностического инструментария.

1.1.5. Воспитательный компонент

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1.6. Отличительные особенности программы

1. Основные идеи программы заключаются в:
 - мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
 - совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2. Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. На ознакомительном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лыжным гонкам. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	2	144/4	Прирост показателей ОФП

1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучения правил соревнований по лыжным гонкам. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2. Цели и задачи

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:

- реализовать оптимальные возможности физического и духовно- нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно актуальную личность.

Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):

личностные

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

метапредметные

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;
- привить навыки личной гигиены;
- развитие силовых и волевых качеств;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

образовательные (предметные)

- всестороннее физическое развитие с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие;
- овладение основами лыжных гонок;
- выполнение нормативных требований;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям лыжными гонками.

1.3. Содержание программы

Содержание программы включает в себя следующие разделы подготовки лыжников: специальную физическую, технико-тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы контроля за состоянием обучающихся, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В ДООП по лыжным гонкам определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка: 1.1. История развития лыжного спорта. 1.2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. 1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. 1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах. 1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам. 1.6. Основные средства восстановления. 1.7. Профорientация. Профессия тренер.	7 1 1 1 1 1 1		7	Опрос
2	Специальная физическая подготовка 3.1. развитие силовой выносливости мышц ног 3.2. развитие силовой выносливости плечевого пояса 3.3. развитие быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости	68 22 20 26	2	66 21 21 24	Выполнение контрольных нормативов, контрольные старты
3	Техническая подготовка	46	1	45	Контрольные тренировки
4	Тактическая подготовка	10	1	9	
5	Участие в соревнованиях	10	1	9	
7	Контрольные испытания 8.1. Нормативы	2	1	1	
8	Медицинское обследование	1		1	
	всего	144	6	138	

Годовой - план график рассчитан на 36 недель аудиторной занятости и 16 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок.

Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.

Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Профориентация. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.

Воспитательная и психологическая подготовка

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

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

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

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера

тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

2. Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений (имитация с палками, шаговая имитация и др.).

Специальная физическая подготовка (40 часов, из них 5 ч. - теория и 35 ч. - практика). Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

3. Техническая подготовка

Техническая подготовка - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика, освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов, совершенствование спортивного мастерства. (27 часов, из них 5 часов — теория и 22 ч. - практика).

Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуёлочкой», беговым шагом. Имитационные и прыжковые упражнения.

4. Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования

проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке. Применение способов ходов, обеспечивающих высокую скорость передвижения в различных условиях, - попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный).

5. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях (10 часов). Участие в 1-3 соревнованиях на дистанции 500 м – 1 км.

6. Контрольные испытания

Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке.

Календарно-тематический план в Приложении №1.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта
- многообразие подвижных игр и их правила
- элементарные технические приемы, основы индивидуальной тактики
- основные техники передвижений, остановок, поворотов
- технику выполнения упражнений
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

У меть

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- ориентироваться в пространстве
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

применять:

- полученные знания, умения, навыки на практике
- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных видах деятельности
- полученный игровой опыт, применение базовых техник при занятиях лыжными гонками
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию в схватках и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	72	144	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 2 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

- Зал спортивный, раздевалки с туалетами и душевыми
- Лыжная трасса
- Лыжная база

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Крепления лыжные	пар	12
2	Лыжи гоночные	пар	12
3	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
4	Лыжные парфины (на каждую температуру)	комплект	12
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Палки для лыжных гонок	пар	12
8	Пробка синтетическая	штук	12
9	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
10	Секундомер	штук	2
11	Скакалка гимнастическая	штук	12
12	Скамейка гимнастическая	штук	2
13	Скребок для обработки лыж (3-5мм)	штук	10
14	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
15	Стальной скребок	штук	5
16	Стол для подготовки лыж	комплект	2
17	Утюг для смазки	штук	2
18	Эспандер лыжника	штук	6

Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе. Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sportmen.ru/>, <http://fizsport.ru>, skisport.ru

Основу информационной среды школы составляет сайт www.duchradyga.ru и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по лыжным гонкам должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по лыжным гонкам - тренеры-преподаватели первой категории Калачик Алексей Владимирович, педагогический стаж работы – более 10 лет, Плотникова Ирина Алексеевна, педагогический стаж работы – более 7 лет.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером-преподавателем. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №2 Оценочные средства.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства

всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

2.6. Список использованной литературы

Для тренеров-преподавателей:

1. П.В. Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Лёвочкина, «Лыжные гонки», Москва 2005 г.;
2. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для дьюш, сдюшор, 2009;
3. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
4. Бауэр В.Г. «Организация контроля педагогической работы спортивных школ», Минск «Скарына», 1992
5. Бутин И.М. «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
6. Видякин М.В «Система лыжной подготовки детей и подростков», Волгоград, 2006М.,2003
7. Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт»,
8. Ермолаев Ю.А, «Возрастная физиология» изд. «СпортАкадемПресс», М.,2001 г.;
9. Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969

10. Логинова В.А. «Правила соревнований по лыжным гонкам» Москва – 2007
11. Манжосов В.Н.«Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., «Лыжный спорт», изд. «Высшая школа», М.,1979 .
13. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
14. Раменская Т.И. «Юный лыжник», изд. «СпортАкадемПресс», М.,2004 .
15. Фатеева Л.П. «Подвижные игры для школьников», Ярославль, Академия развития, 2008;
16. сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);

Для обучающихся:

1. Гордон. Д. Звезды спорта. – Харьков: Фолио, 2003;
2. Залесский М. З. Как стать сильным. М.: РОСМЭН, 2000;
3. Колесников А. Олимпийские игрища. – М.: Эксмо, 2006;
4. Малов В. И. 100 великих спортивных достижений. – М. : Вече, 2007;
5. Михалкин Г. Всё о спорте. – М.: Астрель; АСТ, 2000;
6. сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru)

Приложение №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный план-график распределения учебного материала

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	ИТОГО
--------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	-------

Виды подготовки													
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-				6
Специальная физическая подготовка	9	10	8	6	6	7	6	10	8				70
Техническая подготовка	4	4	6	6	6	6	6	4	4				46
Тактическая подготовка	-	1	1	1	2	1	1	1	2				10
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1				2
Зачётные требования и участие в соревнованиях	1	-	-	2	2	2	2	-	1				10
<i>Всего за месяц</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>				
всего за год	144												

Приложение №2

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков:высокий, средний, низкий уровень

№	Контрольное упражнение	Мальчики
---	------------------------	----------

	Баллы		«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м		7,5-6,6	6,5-5,6	5,5 и ниже
2	Прыжок в длину с места		100-139	140-169	170 и выше
3	Подтягивание		1-2	3-4	5 и больше
4	1 км	Классический ход	7,40-7,21	7,20-7,00	6,59 и ниже

№	Контрольное упражнение		Девочки		
	Баллы		«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м		8,0-7,1	7,0-6,1	6,0 и ниже
2	Прыжок в длину с места		100-129	130-159	160 и выше
3	Подтягивание		5-9	10-14	15 и больше
4	1 км	Классический ход	9,50-9,21	9,20-8,51	8,50 и ниже

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, принимая активное участие в контрольных тренировках, участвуют в соревнованиях.