

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(03) документов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
направление «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

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»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	3
1.1.2. Актуальность	3
1.1.3. Своевременность и необходимость программы	4
1.1.4. Новизна программы	4
1.1.5. Воспитательный компонент	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	5
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	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	12
2.3. Формы аттестации	145
2.4. Оценочные материалы	145
2.5. Методическое обеспечение программы	145
2.6. Список использованной литературы	156
<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 1 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 72.

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.

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.

Реализация деятельности по общей физической подготовке – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. 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. При занятиях ОФП большое внимание уделяется играм различного характера, среди которых подвижные, спортивные, народные игры.

4. Программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание).

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 ОФП. 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: 72 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	72/2	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, изучений правил подвижных игр. 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 1 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:

- создание условий для развития у детей физических качеств через народные, подвижные и спортивные игры, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

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)

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;
- овладение основами элементарных способов передвижения на лыжах;
- овладение техникой передвижений;

1.2. Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. 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.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка:	3	3		Опрос
	1.1. Мир движений и здоровье.	1	1		
	1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).	1	1		
	1.3. Профориентация. Профессия тренер.	1	1		
2	Общая физическая подготовка	28	2	26	Выполнение контрольных нормативов
	2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц	10	1	9	
	2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9		9	
	2.3. Упражнения для развития общей выносливости	9	1	9	
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Выполнение контрольных

	3.1. Скоростно-силовые упражнения	6	1	5	нормативов, контрольные тренировки
	3.2. Быстрота движений	6		6	
	3.3. Игровая ловкость	6	1	5	
4	Техническая подготовка	10	2	8	Контрольные тренировки
	4.1. Техника скольжения	4	1	3	
	4.2. Техника спуска и поворота	4		4	
	4.3. Техника остановки	2	1	1	
5	Участие в соревнованиях	9		9	Участие в соревнованиях
6	Контрольные испытания	4		4	Участие в КИ и эстафетах
	8.1. Нормативы	2		2	
	8.2. Эстафеты	2		2	
	Всего	72	9	63	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Мир движений и здоровье.

Основы здорового образа жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия гармоничного развития личности. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Правила техники безопасности на занятиях.

1.3. 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 непрофессиональную составляющие такой деятельности.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц.

Теория. Утренняя гимнастика. Правильная осанка.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Личная гигиена. Предупреждение травм.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Режим питания и питьевой режим.

Практика. Бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки вбок. Прыжки на скакалке. Шаги в полуприседе.

2.4. Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Скоростно-силовые упражнения.

Теория. Разминка перед тренировкой и игрой.

Практика. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха рукой вперед.

3.2. Быстрота движений

Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Рывки на различных отрезках из разных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом. Рывки вдогонку за партнером. Рывки вдогонку за летящим мячом. Челночный бег. Ускорения с изменением направления.

3.3. Игровая ловкость

Теория. Возникновение и развитие лыжных гонок. Терминология лыжных гонок. Правила соревнований.

Практика. Скольжение на лыжах с поворотом. Эстафеты с прыжками, с мячом.

3.4. 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.

4. Техническая подготовка

4.1. Техника передвижения

Теория. Техника передвижения в лыжных гонках.

Практика. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.

4.2. Техника лыжных ходов

Теория. Техника и правила передвижения разными лыжными ходами.

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.

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

6. Контрольные испытания

6.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей ОФП и выполнение норм по физической подготовке (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м; передвижение с мячом, скоростное ведение, удары мяча).

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, групповой и командной тактики игры
- основные техники передвижений, остановок, поворотов.
- 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 игровой деятельности
- полученный игровой опыт, применение базовых техник на занятиях по лыжным гонкам
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию на занятиях 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	72	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 1 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

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://sport-men.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 дюшш, 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 (<http://fizsport.ru>)

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Примерный план-график
распределения учебного материала**

№ п/ п	Разделы подготовки	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	Всего часов
		е н т я б р ь	к т я б р ь	о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	
1	Общая физическая подготовка	5	7	5	2	2	1	2	1	3	28
	Строевые упражнения	1	1								2
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища (все группы мышц)	1	2	2		1		1		1	8
	Упражнения для развития силы	1	2	1		1				1	6
	Упражнения для развития быстроты и гибкости	1	1	2	1		1	1			7
	Упражнения для развития общей выносливости Бег, прыжки	1	1		1				1	1	5
2	Специальная физическая подготовка				2	2	4	3	4	3	18
	Скоростно-силовые упражнения				1	1	2	2	2	1	9
	Упражнения на развитие техники бега (ускорения, рывки)				1	1	1	1	1	1	6
	Игровая ловкость						1		1	1	3

3	<i>Техническая подготовка</i>			1	2	2	1	1	1	2	10
4	<i>Участие в соревнованиях</i>			2	2	2	2	1			9
5	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1					1			3
6	<i>Прием контрольных нормативов</i>	2							2		4
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Приложение № 2

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний,

умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Контрольное упражнение		Мальчики		
			«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		
			«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.

Учащиеся, успешно освоившие программу, принимая активное участие в контрольных играх, участвуют в соревнованиях.