



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 7  
от 28.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 75/4-ОД от  
28.05.2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно - спортивной направленности**  
**Секция "Лыжная подготовка"**  
(Основное общее образование)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы – 68 часа

Возраст обучающихся первого года обучения: 6-16 лет

Автор-составитель: Коровье Н.М.,  
Коровье Наталья Михайловна  
Педагог дополнительного образования

с. Ваеги 2024год

## **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка.**

**1.1** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009);
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Центр образования с. Ваеги»;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Центр образования с. Ваеги», утвержденным приказом № -од от .2024г.;
- рабочей программой воспитания МБОУ «Центр образования с. Ваеги» утвержденной приказом № от 2024г

### **1.2 Характеристика обучающихся по программе**

Вид спорта «Лыжные гонки» – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Спортивные дисциплины вида спорта «Лыжные гонки» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» спортивной школы на базе МБОУ «Центр образования с. Ваеги», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на привлечение обучающихся к системным занятиям физической культурой и спортом, на формирование здорового образа жизни. В МБОУ «Центр образования с. Ваеги» создан школьный спортивный клуб, который осуществляет свою деятельность по таким направлениям, как: «Флорбол», «Лыжные гонки», «Баскетбол», «Волейбол», «Настольный теннис», «Футбол», «Шахматы», «Фитнес аэробика». Одним из ведущих

направлений ШСК, как показал социальный заказ, является такое направление, как «Лыжные гонки». Сегодня лыжи играют отнюдь, не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Дети, проживающие в сельской местности предпочитают проводить свои занятия на свежем воздухе, занимаясь лыжным спортом.

**Новизна** нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО».

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культуры.

### **1.3 Основные особенности программы**

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую подготовку, контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования и мероприятия.

*Вид программы:*

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Адресат программы.** Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 6-16 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию лыжным гонкам. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

**1.5 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:** Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

### **1.6 Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы - 1 год.

Всего - 68 часов.

## **1.7 Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов, запланированных по программе - 68 часов.

## **2. ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1 Цели программы:**

Программа нацелена на детей, на создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений и формирование здорового образа жизни.

#### ***Задачи Программы:***

##### *Образовательные:*

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

##### *Развивающие:*

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

##### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Ожидаемые результаты;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

### **Обучающиеся должны**

#### ***Знать:***

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой;

- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

**Владеть** техникой передвижения на лыжах разными ходами.

## 2.2 учебный план

№пп	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	1	1	-	Опрос
2	Травматизм в спорте, причины	1	1	-	Опрос
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	Опрос, наблюдение
4	Правила соревнований, правила ТБ, место занятий, инвентарь и оборудование	1	1	1	Опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	10	-	10	Опрос, наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Коллективный анализ работы
7	Техническая подготовка	20	-	20	Коллективный анализ работы
8	Тактическая подготовка	20	-	20	Коллективный анализ работы
9	Психологическая подготовка	1	-	1	Коллективный анализ работы
10	Контрольно-переводные испытания	1	-	1	Коллективный анализ работы
11	Сдача норм ВФСК ГТО	1	-	1	Коллективный анализ работы
12	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос
ИТОГО		68	2	64	

## 2.3. Содержание учебного план.

### *Раздел 1. Основы знаний*

#### *Травматизм в спорте, причины.*

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

*Причины получения травм:*

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок;
- плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена;
- плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований;
- грубое нарушение правил контроля со стороны врача;
- нарушение дисциплины или правил проведения тренировок;

***Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.***

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

***Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.***

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

***Строевые упражнения.***

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

***Общеразвивающие упражнения (ОРУ).***

*Теория.*

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### ***Дыхательная гимнастика.***

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### ***Корректирующая гимнастика.***

*Теория.*

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### ***Оздоровительная гимнастика.***

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

### ***Оздоровительный бег.***

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

***Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.***

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.* Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

***Скоростно-силовая подготовка.***

*Теория.*

*Практика:* Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

***Специальная выносливость.***

*Теория.*

*Практика:* Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

***Специальная сила.***

*Теория.*

*Практика:* Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений



### ***Техническая подготовка***

*Теория.*

*Практика:* Способы передвижения классическим стилем, способы торможения, способы подъема, стойки при спуске, способы поворотов, способы падений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### ***Тактическая подготовка***

*Теория.* Спортивная тактика - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

*Практика:* Выполнение упражнений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### ***Психологическая подготовка.***

*Теория.*

*Практика:* Психологические тренинги.

### ***Контрольно-переводные испытания.***

*Теория.*

*Практика:* выполнение упражнений.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки обучающихся.

*Форма контроля:* сдача норм ВФСК «ГТО».

### ***Контрольные соревнования и мероприятия.***

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

## **2.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### ***Метапредметные результаты***

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

## **2.5. Способы и формы определения результатов обучения**

Для определения результативности освоения программы используются следующие виды аттестации:

- входной контроль – оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса, проводится с целью определения уровня развития детей;
- текущий контроль – оценка качества усвоения учащимися учебного материала, отслеживание активности учащихся;
- промежуточный контроль – оценка качества усвоения учащимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения);
- итоговый контроль – оценка уровня достижений учащимися по завершении освоения программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей: заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Для входного контроля используются следующие формы: беседа, собеседование, практическое задание на определение умений и навыков.

Текущий контроль проводится по завершению разделов и тем. Формами текущего контроля являются: наблюдение, решение задач, устные опросы, итоги турниров.

Промежуточный контроль проводится 1 раз в полугодие. Формами промежуточного контроля являются контрольные вопросы, турнирные таблицы за истекший период (результаты турниров).

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формой итогового контроля являются контрольные вопросы, турнирные таблицы за истекший период (результаты турниров).

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

Грамота, диплом, журнал посещаемости, фотографии с турниров, свидетельство (сертификат), протоколы соревнований.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

Ответы на контрольные вопросы, турнирные таблицы.

## **3. ВОСПИТАНИЕ**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

**Средства и методы воспитания.** В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

### ***Цели воспитательной работы:***

- Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

- Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

***Задачи воспитательной работы.*** В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

- формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

- духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

б) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями

### **3.2 Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

- осознают себя способными к нравственному выбору;

- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

- получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях;

- изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д. - источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: соревнования, спортивные фестивали, презентации проектов и исследований.

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных

процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Профориентационная деятельность</b>				
1	Судейская практика. Инструкторская практика	Февраль	Учебно-тренировочные занятия	Статья, видео чат в ТГ
<b>2. Здоровье сбережение</b>				
2	Медико-биологическое исследование	Февраль	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Статья, видео чат в ТГ
3	Режим питания и отдыха	Март	Беседа	Статья, видео чат в ТГ
<b>3. Патриотическое воспитание спортсменов</b>				
4	Теоретическая подготовка	Март	Беседа	Статья, видео чат в ТГ
<b>4. Развитие творческого мышления</b>				
4	Практическая подготовка	Апрель	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Статья, видео чат в ТГ

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>		
1	Основы знаний	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Травматизм в спорте, причины	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4	Правила соревнований, правила ТБ, место занятий, инвентарь и оборудование	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
5	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
14	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 1 км. круга	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



16	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 х 5-8). Игры на лыжах	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>		
24	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Контрольная (1000м. разд. старт)		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

28	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Изучение одновременного двухшажного конькового хода		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Изучение одновременного двухшажного конькового хода		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Одновременный двухшажный коньковый ход		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км		Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Классический ход 1-3 км. Упражнения с эспандером	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Совершенствование кл. ход	1	Физкультурно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	(одновременный, попеременный)		спортивные занятия	/9/
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		
44	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Прохождение дистанции 1-3 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Коньковый ход 3 км. Совершенствование техники	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Коньковый ход 3 км. + эстафета	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Длительная. Поход 5 км	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Коньковый ход. Спуски, повороты	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Коньковый ход. Спуски, повороты	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Свободное катание	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Коньковый ход 2 км. Масстарт (совершенствование)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Коньковый ход 3 км. Масстарт (совершенствование)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Прохождение дистанции 3км. (кон. ход)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Свободное катание	1	Физкультурно-спортивные	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			занятия	
60	Свободное катание	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Подвижные игры.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Подвижные игры	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Психологическая подготовка	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Контрольно-переводные испытания	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Сдача норм ВФСК ГТО	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Итоговое занятие	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАООВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 4.2. Методическое обеспечение программы

### *Методические материалы*

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

*Учебные занятия.* На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия.* Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности

лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для

первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

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

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

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;

Подборка журналов о лыжном спорте;

Сценарии праздников.

**Формы организации учебного занятия:** Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие. Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика.

Успешное решение задач физического воспитания школьников во многом зависит от правильного сочетания урочных форм занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлены в виде карт оценки результатов освоения программы, портфолио учащихся. Контроль уровня обучения по каждой теме программы и в конце года происходит в форме участия в матчах и соревнованиях и знания теоретического материала.

Условиями успешности обучения в рамках программы объединения являются:

- активность учащегося;
- повышенная мотивация;
- связь обучения с жизнью объединения;
- самостоятельность мышления.

#### **4.3. Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение наличия:
  - тренировочного спортивного зала;
  - раздевалок;
  - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (лыжные ботинки, лыжные палки, лыжи, крепления к лыжам);
  - обеспечение спортивной экипировкой;
  - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 4.4. Список литературы

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
9. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
10. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
11. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
16. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
17. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.



18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.:

Советский спорт, № 1, 2003.

***Интернет ресурсы:***

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org>)