



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

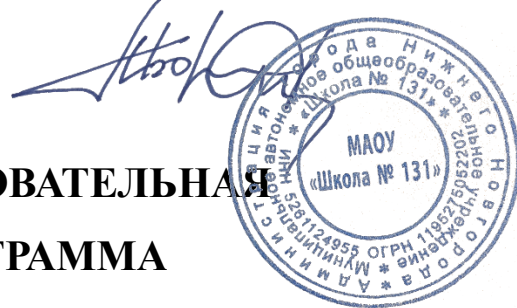
**Департамент образования**

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете  
протокол №1  
от «29» августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом  
директора МАОУ «Школа № 131»  
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

# **«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**



Программа рассчитана на  
детей от 8-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Ланин Иван Юрьевич

г. Нижний Новгород,  
2023 год

## Содержание

<b>1.</b>	Информационная карта программы	3
<b>2.</b>	Пояснительная записка	5
<b>3.</b>	Календарный учебный график	13
<b>4.</b>	Рабочая программа	14
<b>5.</b>	Оценочный материал	27
<b>6.</b>	Методический материал	29
<b>7.</b>	Материально-техническое обеспечение	31
<b>8.</b>	Информационное обеспечение программы	32

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный лыжник»
2.	Автор и руководитель программы	Педагог дополнительного образования, Ланин Иван Юрьевич
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район
4.	Название проводящей организации	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №131»
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия физкультурно-спортивной направленности
8.	Цель программы	Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени через занятия лыжными гонками
9.	Специализация программы	Лыжные гонки
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МАОУ «Школа №131», Приокского района
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	60 человек
14.	География участников программы	Обучающиеся МАОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район
15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)
16.	Условия размещения участников	Спортивный зал МАОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район
17.	Краткое содержание программы	Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Юный лыжник» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни

		и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников
--	--	---

## Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта «**Успех каждого ребенка**» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования «**Школа полного дня**» МАОУ «Школа №131».

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172–14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное и физическое развитие личности ребенка через занятия физкультурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность** программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным эффектом, компенсации недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста.

### **Изучение данного курса позволит обучающимся:**

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Узнать историю возникновения и развития лыжных гонок, биографию известных спортсменов лыжников;
- Выучить и запомнить правила и виды соревнований по лыжным гонкам;
- Развить хорошую координацию и быстроту, приобрести смекалку и находчивость, овладеть всеми видами классического хода, навыками подготовки инвентаря к тренировкам и соревнованиям;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы;

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Этот вид спорта очень популярен среди школьников, представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа строится на выборе определенных принципов, форм, технологий и методов обучения:

- здоровье-сберегающие технологии;
- технологии обучения здоровью;
- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья;
- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип воспитывающего обучения;
- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип постепенного повышения требований;
- принцип комплексности;
- принцип вариативности.

**Цель программы:** формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени через занятия лыжными гонками.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- способствовать развитию общих физических качеств;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития лыжных гонок, основам спортивной диеты и питания;
- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- содействовать интеллектуальному развитию учащихся.

*Развивающие:*

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

*Воспитывающие:*

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

**Планируемые результаты реализации программы:**

**Личностными результатами освоения курса являются:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в лыжных гонках;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- помнить о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения курса являются:**

- иметь представление о здоровом образе жизни;

- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития лыжных гонок;
- знать основы техники передвижения на лыжах;
- умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- играть в подвижные и специализированные игры;
- комплексно применять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- владеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений.

**Метапредметными результатами освоения курса являются:**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лыжными гонками;
- правильно подбирать спортивный инвентарь на занятия и соревнования;
- учить и использовать в своей речи спортивную терминологию;
- воспитать черты спортивного характера.

**Отличительной особенностью** данной программы «Юный лыжник» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:**



Программа предназначена для обучающихся 8–14 лет и направлена на развитие здорового образа жизни у младших школьников, а также организацию их свободного времени через занятия лыжными гонками. Деятельность объединения осуществляется на базе МАОУ «Школа № 131» Приокского района г. Н. Новгорода. К деятельности привлекаются учащиеся 2–8 классов, а также родители учащихся, классные руководители, учителя физической культуры и спорта.

### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся у всех групп 2 раз в неделю по 2 академических часа (45 минут/один час) для каждой группы. Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6–10 м/с
-15	-10	-8

### **Методы проведения занятий:**

- Беседы, инструктажи;
- Практические занятия;
- Соревнования, контрольные прикидки;
- Эстафеты, подвижные игры;
- Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
- Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка.

Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

*Программа может быть реализована в дистанционной форме.*

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

*Основными задачами являются:*

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

*Платформы для проведения видеоконференций:*

- Zoom
- Discord
- Canvas

*Средства для организации учебных коммуникаций:*

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

В программу входит проведение консультаций при работе над индивидуальной или групповой деятельностью. В консультации могут участвовать как все члены группы, так и отдельные участники по мере подготовки к проведению или участию в мероприятиях.

При проведении занятий используются словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ иллюстраций, фрагментов соревнований,

тренировок), практические (практические занятия по данной дисциплине) методы обучения.

#### **Формы проведения занятий:**

- лекция;
- беседа;
- тренировочные упражнения;
- игра;
- конкурс;
- сообщения;
- мультимедийный час;
- видеоурок;
- презентация.

Работа строится на основании дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный лыжник».

#### **Сроки реализации:**

Курс рассчитан на 144 часа по 4 часа в неделю для всех групп, и 72 часа по 2 часа в неделю 3 группы. Срок реализации программы – 2 учебных года.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:




*Вводный (стартовый)* - осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*Текущий* – задания, которые выполняются в процессе обучения;

*Итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.



Условные обозначения:

 Праздничные дни     Каникулярный период     Летний оздоровительный лагерь

Согласовано: преподаватель дополнительного образования Ланин И.Ю.



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Школа №131"

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом директора МАОУ «Школа № 131»  
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительной общеразвивающей программы  
«Юный лыжник»**

Направленность: физкультурно-спортивная

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Ланин Иван Юрьевич

г. Нижний Новгород

2023 год

## Аннотация к рабочей программе

### «Юный лыжник»

В рамках данного модуля обучающиеся познакомятся с теоретическими и практическими основами лыжных гонок, развитием лыжного спорта в России. Подготовка юных лыжников – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и успешному выступлению на соревнованиях, а также прохождению теоретической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.

#### Учебно – тематический план

#### дополнительной образовательной программы «Юный лыжник»

#### для 1 и 2 групп

№	Название раздела, темы				Форма
		всего	теория	практика	
п/п					аттестации/ контроля
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>110</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	71		71	
2	Специальная физическая подготовка	39		39	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	



1.	Технико-тактическая подготовка	12		12	
2.	Психологическая подготовка	2		2	
3.	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	тестирование
4.	Участие в соревнованиях	8		8	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

*Учебно – тематический план  
дополнительной образовательной программы «Юный лыжник»  
для 3 группы*

№	Название раздела, темы				Форма
		всего	теория	практика	
п/п					аттестации/ контроля
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>112</b>		<b>112</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	78		78	
2	Специальная физическая подготовка	34		34	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
1.	Технико-тактическая подготовка	10		10	
2.	Психологическая подготовка	2		2	
3.	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	тестирование
4.	Участие в соревнованиях	8		8	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

# Содержание программы

## Раздел 1. Теоретическая подготовка

### Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

### Тема 1.2. История развития лыжных гонок.

Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Развитие лыжных гонок во второй половине 20 – начале 21 века. Лыжные гонки в дореволюционной России. Развитие лыжных гонок в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов в соревнованиях на первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по лыжным гонкам в городе Нижний Новгород, области и меры для дальнейшего ее развития.

### Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

### Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка**

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

### **Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий лыжными гонками, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий лыжным спортом.

### **Тема 1.8. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Методика судейства. Организация и

проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. ОФП включает в себя: спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений зависит от возраста и подготовленности спортсменов); гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным

увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Уже на первых ступенях тренировок очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

### **Тема 2.1. Специальная физическая подготовка**

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки; кросса с имитацией; ходьбы; выполнения прыжковых упражнений: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений, из глубокого приседа на всей ступне или на носках, в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице); впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п. Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые

упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемые в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств. Постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

### **Раздел 3. Избранный вид спорта**

#### **3.1. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка — это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на

лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств, можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Техническая подготовка:

- Изучение стойки лыжника.
- Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.
- Подготовительные упражнения на снегу и на месте: надевание и снятие лыж, прыжки на лыжах на месте, передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении. Спуски с горы, варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- Передвижение классическим ходом, основные элементы свободного хода.
- Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе (на базовом и продвинутом уровнях).

Тактическая подготовка — 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. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата. В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

- С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
- С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
- С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
- С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
- С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
- С усилением на второй половине дистанции.
- С постепенным убыванием скорости.
- С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками). Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна



тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения технике передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

### **3.2. Психологическая подготовка**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На начальном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижения определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы,

направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях спортсмена, о том, что еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

С переходом на более высокий уровень подготовки и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задачи при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающиеся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолеть различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенность в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **3.3. Промежуточная и итоговая аттестация**

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года предоставляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям лыжными гонками.

### **3.4. Участие в соревнованиях**

Учащиеся секции допускаются к соревнованиям при наличии достаточной подготовки.

## *Планируемые результаты и способы определения их результативности.*

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)* - осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*Текущий* – задания, которые выполняются в процессе обучения;

*Итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, участия в соревнованиях, владения основами терминологии в лыжных гонках и применение их на практике и основами техники лыжных ходов и других физических упражнений, через педагогическое наблюдение и педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

### **Нормативы по общей физической подготовке по лыжным гонкам**

<b>Физическое качество</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 30 метров (не более 5,8 с)	Бег 30 метров (не более 6,0 с)
	Бег 60 метров (не более 10,7 с)	Бег 60 метров (не более 10,9 с)
Скоростно-	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

силовые качества	Метание теннисного мяча (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча (не менее 14 м)
------------------	---	---

### Оценочные материал программы

#### Зачётные требования обучения:

№	Вид испытания	Срок
1	Стартовое тестирование. Сдача нормативов.	Сентябрь
2	Итоговое тестирование. Сдача нормативов.	Май

#### Критерии оценки результатов обучения:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
Привлечение учащихся к систематическим занятиям в секции	Ведение журнала посещаемости
Знание техники безопасности во время занятий лыжными гонками	Тестирование, опрос, разбор тренировочных ситуаций
Овладение основами терминологии в лыжных гонках. Применение терминов	Тестирование, опрос, выполнение упражнения на тренировке по запросу тренера
Комплексное применение упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр	Участие в тренировочном процессе и на соревнованиях
Овладение основами техники	Участие в тренировочном процессе

лыжных ходов и других физических упражнений	и на соревнованиях, рейтинг по итогам соревнований
Воспитание черт спортивного характера.	Участие в эстафетах, соревнованиях, спортивных праздниках.

## МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методические рекомендации по реализации программы.

#### Приёмы и методы работы с детьми

*Методы и формы* обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, тренировочные занятия, спортивные соревнования, кинофильмы, наглядные пособия.

*При реализации программы используются различные методы обучения:*

- словесные: рассказ, беседа, объяснение нового материала;
- наглядные: показ основ техники лыжных ходов, показ подвижных игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование элементов лыжных ходов в зале и на улице, эстафеты, соревнования, конкурсы.

#### Методы организации учебно-воспитательного процесса

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические

или дидактические методы включают:

- метод наглядности;
- систематичности;
- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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 воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. 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.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная секция «Юный лыжник» имеет необходимое материально-техническое обеспечение:

*Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:*

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (тренажеры, гантели, маты, набивные мячи и др.);
- лыжи классические, лыжи коньковые;
- оборудование для осуществления педагогического контроля;
- оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания лыж;
- медикаменты для оказания доврачебной помощи;
- оборудование для проведения соревнований.

*Вспомогательное оборудование:*

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения лыж и инвентаря.

*Оборудование для проведения теоретических занятий:*

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати.



## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **Литература для педагога:**

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
2. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград, 2015.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
9. Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М., 2013.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
14. Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

### **Литература для учащихся:**

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.

2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

#### **Интернет-ресурсы**

сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));

сайт Министерства спорта РФ ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))