

Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 3
от « 29 » августа 2024 г.



Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»
Р.В. Попов
Приказ № 28 от « 31 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Покорители снегов»
физкультурно-спортивной направленности

Уровень сложности: продвинутый

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 4 года
Составитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Туманова Галина Леонидовна

г.Ковров
2024 г.

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Основные характеристики программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3	Содержание программы	
	Учебно-тематический план 1-го года обучения	10
	Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения	10
	Учебно-тематический план 2-го года обучения	14
	Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения	14
	Учебно-тематический план 3-го и 4-го года обучения	18
	Содержание учебно-тематического плана 3-го и 4-го года обучения	18
1.4	Планируемые результаты	22
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	23
2.2.	Условия реализации программы	23
2.3	Формы аттестации	25
2.4	Оценочные материалы	25
2.5	Методические материалы	25
2.6	Список литературы	27

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Покорители снегов» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной и составлена на основе программы Е.И.Папушина «Лыжные гонки», Санкт-Петербург 2016.

Программа содержит концептуальную, методическую, содержательную и диагностическую части, что соответствует современным требованиям к образовательным программам.

Данная программа основана на следующих документах и материалах:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;](#)
2. [Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;](#)
3. [Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;](#)
4. [Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;](#)
5. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
6. [Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;](#)
7. [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;](#)
8. [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам \(протокол от 30 ноября 2016 г. № 11\);](#)
9. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»;](#)
10. [Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной](#)

деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей,

показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации

Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;

6. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;

7. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

8. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников-гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся от 7 до 18 лет (разновозрастные группы).

Заниматься в объединении может любой желающий указанной возрастной категории, не имеющий медицинских противопоказаний и предоставивших необходимые документы для записи в объединение.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в учебных группах

Максимальная наполняемость группы - 15 человек,

минимальная - 7 человек.

Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие.

Занятия разделяются на теоретические и практические.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, в парках, скверах, лесу, на специально подготовленных полигонах.

Формы проведения занятий:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- контрольные занятия.

Сроки реализации и уровни программы.

Наименование этапа обучения	Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Этап начальной подготовки (ознакомительный)	1	2 часа	2 раза	4 часа	144
Этап базовой подготовки (базовый)	2	3 часа	2 раза	6 часов	216
Этап спортивного мастерства (продвинутый)	3	3 часа	3 раза	9 часов	324
	4	3 часа	3 раза	9 часов	324

Общий объем образовательной программы (4 года обучения) – 1008 часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: - сформировать разносторонне гармонически физически развитую личность, готовую к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепить и сохранить здоровье, воспитать потребность для занятия спортом с помощью занятий лыжными гонками.

Задачи:

Личностные:

- воспитать у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитать взаимопомощь и трудолюбие;
- воспитать коммуникативные качества личности;
- воспитать элементарные навыки судейства;
- воспитать умения заниматься самостоятельно.

Метапредметные:

- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развить волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- развить морально-волевые качества.

Предметные:

- формировать представление о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формировать знания о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формировать начальные сведения о самоконтроле;
- овладеть спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобрести практические навыки и теоретические знания в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	4	0	4	Наблюдение
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	4	0	4	
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	2	6	
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	8	0	8	
5	Контрольные нормативы и соревнования	0	16	16	Соревнования
6	Техническая подготовка	0	20	20	Сдача нормативов
7	Общая физическая подготовка	2	50	52	
8	Специальная физическая подготовка	4	40	44	
ИТОГО		26	118	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

6. Техническая подготовка.

Практика

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

7. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Состав ОФП: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практика

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста

(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

8. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Виды упражнений, необходимых лыжнику-гонщику.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	0	4	Наблюдение, беседа
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	4	0	4	
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	0	6	
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	8	0	8	
5	Контрольные нормативы и соревнования	0	24	24	Сдача нормативов
6	Техническая подготовка	0	30	30	
7	ОФП	2	80	82	
8	СФП	0	60	64	
ИТОГО		22	194	216	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народа. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

6. Техническая подготовка.

Практика

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

7. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Виды упражнений общей физической подготовки: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практика

Гимнастические упражнения: – для мышц рук и плечевого пояса, – для мышц туловища и шеи; – для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

8. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Учебный план 3-го и 4-го года обучения

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО	
1	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России. Техника безопасности.	6	0	6	Наблюдение
2	Спорт и здоровье	19	3	12	
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	9	12	21	
4	Техника лыжных ходов	9	12	21	
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	0	6	
6	Общая физическая подготовка.	3	60	63	Сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка.	3	81	84	
8	Техническая подготовка.	0	90	90	
9	Контрольные нормативы и соревнования	0	21	21	
ИТОГО		55	269	324	

Содержание учебного плана 3-го и 4-го годов обучения

1. Лыжные гонки в мире, России. Техника безопасности.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

Техника безопасности при проведении тренировок, соревнований.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Практика

Заполнение дневника.

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Практика

Подготовка лыж. Нанесение парафина, мази.

4. Техника лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Практика

Упражнение на отработку правильности лыжных ходов.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Разбор методических приемов выполнения упражнений общей физической подготовки

Практика

Гимнастические упражнения— для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Разбор методических приемов выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба и другие упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

8. Техническая подготовка

Практика

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Формирование совершенного двигательного навыка. Применение методических приемов для формирования скоростной техники. Создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий с целью закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика

Проведение контрольных упражнений и соревнований с учетом нормативов по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО *ОФП И СФП*

NN	ВИДЫ НОРМАТИВОВ		
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	10.8
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	15.3	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	190	167
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	3.35
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.45	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	-
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	-	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Количество стартов	7-8	7-8
13.	Дистанция лыжных гонок (км)	1-5	1-5

1.4 Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитано у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитаны взаимопомощь и трудолюбие;
- воспитаны коммуникативные качества;
- приобретены элементарные навыки судейства;
- способность заниматься самостоятельно.

Метапредметные:

- получена всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развиты волевые качества - смелости, решительности, самообладания;
- развиты лидерские качества, инициативы и социальной активности;

Предметные:

- знания о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- ознакомлены со знаниями о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- сформированы начальные сведения о самоконтроле;
- владение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- освоены навыки судейства соревнований;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- выполнение спортивных разрядов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раза в неделю по 2 академических часа
2	Второй	36	72	216	Два раза в неделю по 3 академических часа
3	Третий	36	108	324	Три раза в неделю по 3 академических часа
4	Четвёртый	36	108	324	Три раза в неделю по 3 академических часа

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для полноценной реализации программы необходимо: помещение, оснащённое в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала, необходимого снаряжения и инвентаря для организации занятий по лыжным гонкам, технических средств и информационно-методического обеспечения.

1. Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Комплект коньковых лыж	комплект	15
2	Комплект классических лыж	комплект	15
3	Маты гимнастические	штук	15
4	Скакалки	штук	15

5	Тренажеры (эспандеры)	штук	2
6	Секундомеры	штук	2

2. Техническое оборудование

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество
1	Компьютер	штук	1
2	Мультимедийный проектор	штук	1

Учебно-методическое обеспечение.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Кадровое обеспечение.

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь знания в области физической культуры и спорта, обладать педагогическими знаниями и навыками.

2.3. Формы аттестации.

При реализации программы используются следующие виды контроля:

1. Входной – организуется перед началом прохождения программы;
2. Текущий – проводится в ходе учебного процесса;
3. Промежуточный – проводится по окончании учебного года;
4. Итоговый – проводится по окончании обучения по программе.

Способы проверки результатов усвоения программы:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- проведение тестирования, зачётов по изученному материалу.

2.4. Оценочные материалы.

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

1. Лутошкин А.Н. «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
2. Рожков М.И. «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
3. Степанов П.В., Кулешов И.В., Григорьев Д.В. «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
4. Щуркова Н.Е. «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).

2.5 Учебно-методическое обеспечение

Основной формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Покорители снегов» являются учебно-тренировочные занятия.

Обучение по программе основано на следующих принципах:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки.
4. Неуклонный рост средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всего периода подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь при соответствии возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей спортсмена.

2.6 Список литературы.

Литература для педагога.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. 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., 2017.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2020
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Литература для детей и родителей.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2017.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2008.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

Интернет ресурсы.

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Федерация лыжных гонок России: www.flgr.ru;
 - <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
 - Электронный учебник. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000
 - Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;
 - Журнал «Лыжный спорт»: www.skisport.ru;
 - Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;
 - Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>.