

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 6
От «01» января 2025 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»

№ 01 от 01.12.2025
В.В. Попов



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 3 года

Для детей от 6 до 17 лет

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Шаймухаметов Денис Валинусович, ВКК
Инструктор-методист
Капишева Ирина Викторовна

МО Дегтярск
2025

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
2.1. Начальный этап – 1 год обучения.....	7
4.2. Базовый уровень – 2 год обучения	9
2.3. Продвинутый этап – 3 год обучения	12
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	15
3.1. Календарный учебный график.....	15
3.2. Материально-техническое обеспечение	15
3.3. Кадровое обеспечение	15
3.4. Методическая часть.....	15
РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	18
4.1 Контрольные нормативы ОФП.....	19
4.2 Оценка теоретических знаний	19
РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
Приложение 1.....	22
Приложение 2.....	23
Приложение 3.....	24
Приложение 4.....	26

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Актуальность программы. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости.

При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
6. Стратегия развития молодежной политики в РФ на период до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 17 августа 2024 г. № 2233-р (с изменениями на 31 марта 2025 года);
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Письмо Минобрнауки России № 09-3442 от 18.11.15 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;

12. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 3 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

16. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025г. об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в образовательных организациях;

17. Устав МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Свердловской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительная особенность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Возрастные особенности обучающихся

В младшем школьном возрасте происходит совершенствование механизмов адаптации системы кровообращения и дыхательной системы к физическим нагрузкам.

К 9-ти годам у детей уже практически полностью сформированы все системы организма: дыхательная, нервная, пищеварительная, кровеносная, опорно-двигательный аппарат. Этот возраст характеризуется как период, в котором дети могут сравнительно хорошо управлять своими движениями, поэтому его следует рассматривать как период активного развития двигательных функций. Совершенствование двигательных способностей должно совпадать с периодом усиленного развития двигательных функций и тем повышать и ускорять ход этого развития.

После 13 лет наступает период полового созревания, когда в организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние организма. При этом все системы организма функционируют также как и у взрослого человека, но все еще продолжают развиваться, поэтому очень важно задать правильное направление в развитии.

Объем и срок освоения программы

Объем программы: 648 часов. Программа рассчитана на 3 года и включает в себя 3 модуля. Каждый модуль рассчитан 36 недель и составляет 216 часов. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 мая.

Учебно-тематический план соответствует возрастному периоду: для детей от 6 до 17 лет. Минимальное число детей в одной группе 10, максимальное – 20.

Режим занятий: Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Особенности реализации образовательной программы: Программа традиционной модели реализации.

Перечень форм обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, учебно-тренировочное занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, соревнования.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытое занятие, сдача контрольных нормативов, соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Обучающие задачи:

- формировать представления о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формировать знания о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формировать начальные сведения о самоконтроле;
- формировать знания и умения в области владения спортивной техникой и тактикой лыжных гонок.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость и др.);
- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развивать лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

Воспитательные задачи:

- развивать самостоятельность, ответственность, дисциплинированность;
- развивать доброжелательность, вежливость и другие нравственные качества;
- развивать упорство, целеустремленность и другие волевые качества;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- развитие волевых качеств - смелость, решительность, самообладание;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость и др.).

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- развитие самостоятельности, ответственности, дисциплинированности;
- развитие доброжелательности, вежливости и других нравственных качеств;
- развитие упорства, целеустремленности и других волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- сформированы представления о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- сформированы знания о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- сформированы начальные сведения о самоконтроле;
- сформированы знаний и умений в области владения спортивной техникой и тактикой лыжных гонок.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Начальный этап – 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	109	0	109	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Контрольное тестирование по СФП
4	Техническая подготовка	34	0	34	Контрольное тестирование
5	Контрольные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
6	Участие в соревнованиях	3	0	3	
Общее количество часов		216	16	200	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
		36 недель											
1	Теоретическая подготовка:												
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	1										
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице	1			1	1	1	1					
1.3	Лыжный инвентарь, одежда и обувь.			1									
1.4	Гигиена, закаливание	1							1	1			
1.5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.			1	1	1	1	1					
2	Общefизическая подготовка	14	14	13	13	6	10	13	14	11			
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	7	7	5			
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	3			
5	Контрольно-переводные нормативы		2							2			
6	Участие в соревнованиях				1	1	1						
	Общее количество часов	26	26	24	26	18	22	26	26	22			

Содержание учебной программы для 1 года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Теория и методика физической культуры и спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта.

2. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий. Дисциплина. Техника безопасности учебно-тренировочных занятиях.

3. Теория. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Разновидности лыж и палок. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Уход за лыжным инвентарем. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

4. Теория. Гигиена, закаливание.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

5. Теория. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Отталкивание. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

• *Практика. Строевые упражнения и команды для управления группой:* понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

• *Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета:* наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

• *Практика. Упражнения с предметами (мячом) -* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

• *Практика. Упражнения для рук –* движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

• *Практика. Упражнения для туловища –* в различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

• *Практика. Упражнения для ног –* из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

• *Практика. Другие виды спорта и подвижные игры:*

- легкая атлетика- бег на короткие дистанции;
- спортивные игры – волейбол, футбол, настольный теннис;
- салки.

Тема №3. Специальная физическая подготовка

Практика:

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.
- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.
- 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.

Тема №4. Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

Практика:

- Способы передвижения на лыжах.
- Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.
- Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении;
- Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом.
- Обучение торможению «пругом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Тема №5. Контрольные, переводные испытания – проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Тема №6. Участие в соревнованиях

Практика. При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение внутригрупповых соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период.

4.2. Базовый уровень – 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	109	0	109	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	51	0	51	Контрольное тестирование по СФП
4	Техническая подготовка	32	0	32	Контрольное тестирование
5	Контрольные, переводные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
6	Участие в соревнованиях	4	0	4	
Общее количество часов		216	16	200	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
		36 недель											
1	Теоретическая подготовка:												
1.1	Вводное занятие. Виды лыжного спорта. Международные соревнования по лыжному спорту. Лыжный спорт за рубежом	1	1										
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице	1		1	1	1	1	1					
1.3	Лыжные мази												
1.4	Режим дня и отдыха, питание	1							1	1			
1.5	Характеристика техники лыжных ходов.			1	1	1	1	1					
2	Общефизическая подготовка	15	14	11	12	6	11	15	15	11			
3	Специальная физическая подготовка	5	5	7	7	5	5	5	7	5			
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	3	3			
5	Контрольно-переводные нормативы		2							2			
6	Участие в соревнованиях				1	1	1	1					
	Общее количество часов - 216	26	26	24	26	18	22	26	26	22			

Содержание учебной программы для 2 года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка

1. Теория. Вводное занятие. Виды лыжного спорта. Международные соревнования по лыжному спорту. Лыжный спорт за рубежом.

Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, эстафеты, биатлон и др). Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Международные соревнования.

2. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на учебно-тренировочных занятиях

3. Теория. Лыжные мази.

Значение лыжных мазей. Виды. Особенности использования. Подготовка инвентаря к тренировкам, соревнованиям в зависимости от погодных условий.

4. Теория. Режим дня и отдыха, питание

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об утомлении. Важность сна. Дневник самоконтроля.

5. Теория. Характеристика техники лыжных ходов.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах

Тема №2. Общая физическая подготовка.

- *Практика. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:* выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, как с предметом, так и без предмета (гантели, набивные мячи, скакалка)

- *Практика. Упражнения для развития быстроты:* подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега и длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

- *Практика. Упражнения для развития ловкости:* упражнения с мячами, скакалками, спортивные игры и сложные эстафеты, тройной прыжок, метания.

- *Практика. Строевые упражнения и команды для управления группой:* понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

- *Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета:* наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

- *Практика. Упражнения с предметами (мячом) -* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- *Практика. Другие виды спорта и подвижные игры:*

- легкая атлетика- бег на средние дистанции;

- спортивные игры – волейбол, футбол, настольный теннис;

- велосипедный спорт.

Тема №3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

- 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.

Тема №5. Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

Практика:

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях передвижения на лыжах.

- Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.

- Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.

- Обучение поворотам на месте и в движении;

- Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке;

- Обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом.

- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Тема №5. Контрольные, переводные испытания – проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Тема №6. Участие в соревнованиях

При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение городских соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период

2.3. Продвинутый этап – 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	108	0	108	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	49	0	49	Контрольное тестирование по СФП
4	Техническая подготовка	32	0	32	Контрольное тестирование
5	Контрольные, переводные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
6	Участие в соревнованиях	8	0	8	
Общее количество часов		216	15	201	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
		36 недель											
1	Теоретическая подготовка												
1.1	Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам	1	1										
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице. Первая медицинская помощь	1			1	1	1	1					
1.3	Морально-волевая подготовка			1									
1.4	Медицинский контроль								1	1			
1.5	Основные техники лыжных ходов. Судейство			1	1	1	1	1					
2	Общефизическая подготовка	14	14	13	13	5	9	16	13	11			
3	Специальная физическая подготовка	7	5	5	5	5	5	5	7	5			
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	3	3			

5	Контрольно-переводные нормативы		2						2			
6	Участие в соревнованиях			2	2	2		2				
	Общее количество часов - 216	26	26	24	26	18	22	26	26	22		

Содержание учебной программы для 3 года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка

1. Теория. Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам

Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. История спортивной школы, достижения и традиции. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам. Планирование тренировочного процесса.

2. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице. Первая медицинская помощь

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до приезда врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж.

3. Теория. Морально-волевая подготовка

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

5. Теория. Медицинский контроль

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

5. Теория. Основные техники лыжных ходов. Судейство

Фазовый состав и структура движений конькового и классических ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников. Судейство в лыжных гонках.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

- *Практика. Упражнения для выносливости – ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт.*

- *Практика. Упражнения на расслабления – стоя в полунаклон вперед, приподнимая и опуская плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.*

- *Практика. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:* выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, как с предметом, так и без предмета (гантели, набивные мячи, скакалка)

- *Практика. Упражнения для развития быстроты:* подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега и длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

- *Практика. Упражнения для развития ловкости:* упражнения с мячами, скакалками, спортивные игры и сложные эстафеты, тройной прыжок, метания.

- *Практика. Строевые упражнения и команды для управления группой:* понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!»,

«Вольно!», «На первый и второй рассчитайсь!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

• *Практика. Общеразвивающие упражнения без предмета:* наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

• *Практика. Упражнения с предметами (мячом)* - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

• *Практика. Другие виды спорта и подвижные игры:*

- легкая атлетика- бег на длинные дистанции;
- гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа;
- спортивные игры – волейбол, футбол, настольный теннис;
- велосипедный спорт.

Тема №3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

- 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.

Тема №4. Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

Практика:

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях передвижения на лыжах.

- Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.

- Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.

- Обучение поворотам на месте и в движении;

- Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке;

- Обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом.

- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Тема №5. Контрольные испытания: сдача контрольных нормативов проводится два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Тема №6. Участие в соревнованиях

При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение городских и региональных соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество учебных часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Недель в I полугодии	18
6.	Недель во II полугодии	18
7.	Каникулы	1.06.-31.08.; 31.01.- 09.01
8.	Продолжительность учебного года	1.09. – 31.05.

3.2. Материально-техническое обеспечение

- Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструмента для ремонта лыж и палок - просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.3648-20)
- Спортивный зал – просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.3648-20)
- Раздевалки для девочек и для мальчиков;
- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- Лыжная трасса;
- Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щетка);
- Лыжная мазь и парафины;
- Гантели 1-3 кг.
- Аптечка;
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейка, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д.);
- Свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный – 2 шт.

3.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший повышение квалификации и имеющий установленную квалификационную категорию не ниже «первой».

3.4. Методическая часть

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний.

В процессе обучения способам передвижения на лыжах выделяют три взаимосвязанных этапа обучения.

На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На третьем этапе обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах. В выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования «пассивных» сил тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но в то же время вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому, контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинаются с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.

2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.

3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.

6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Основной формой организации проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязывается с предыдущими и последующими уроками-тренировками.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия.

Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения. Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления.

Наглядные пособия знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Видеозаписи, кинограммы, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от

сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах составляют группу сложных упражнений. Если движение удастся выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач *словесные, наглядные и практические методы* обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок.**

На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть *методы тренировки*. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Цель контроля в процессе тренировочного процесса – отслеживание прогресса результатов освоения программы.

При оценке предметных результатов теоретические знания и уровень спортивной подготовленности учащегося.

Для определения знаний в теоретической подготовке проводится устная беседа в конце учебного года (приложение 1). Во время беседы предлагается ответить на вопросы теоретической подготовки, по итогам беседы ставится зачет либо незачет.

В ходе тренировочного процесса применяется комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексный контроль реализуется в ходе сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в год: в октябре (для планирования нагрузки) и в мае (по окончании учебного года с целью определения показателей ОФП и СФП) (приложение 2).

Также по окончании каждого года обучения тренер-преподаватель проводит оценку метапредметных результатов освоения программы на основе анализа работы учащегося за год и ставит баллы в оценочный лист (приложение 3).

Оценка личностных результатов освоения программы осуществляется на основе данных опросного листа, заполняемого родителем/законным представителем учащегося (приложение 4).

4.1 Контрольные нормативы ОФП

Контрольное упражнение	Этапы	
	1-2 год обучения	2 год обучения
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 30 м, мин. сек	10,0	10,5
Бег 1000 м без учёта времени	+	+
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	11	8

4.2 Оценка теоретических знаний

Контрольные вопросы для оценки теоретических знаний учащихся отделения «Лыжные гонки»

Начальный этап -1 год обучения

1. Что такое лыжные гонки?
2. Как называются лыжи, которыми мы катаемся зимой?
3. Назови основные части экипировки лыжника-гонщика.
4. Почему важно правильно выбрать одежду перед тренировкой?
5. Какие правила поведения на трассе надо соблюдать?
6. Когда впервые появились лыжные гонки?
7. Назови известные соревнования по лыжным гонкам.

Базовый этап – 2 год обучения

1. Чем отличаются классические и коньковые лыжи?
2. Расскажи о двух основных стилях передвижения на лыжах.
3. Для чего нужны палки в лыжных гонках?
4. Какие существуют дистанции в соревнованиях по лыжным гонкам?
5. Перечисли обязательные предметы первой помощи на тренировочной площадке.
6. Где зародились первые соревнования по лыжному спорту?
7. Какие ещё бывают виды лыжного спорта кроме гонок?

Продвинутый этап - 3 год обучения

1. Опиши технику классического хода («попеременный ход»).
2. Объясни принцип движения в технике конькового хода.
3. Какие меры предосторожности нужно соблюдать перед началом тренировки?

4. По каким признакам определяется состояние снега на трассе?
5. Кто считается основоположником современных лыжных гонок?
6. Назови знаменитые международные соревнования по лыжным гонкам.
7. Как называется соревнование, включающее сразу два вида лыжного спорта (например, бег на лыжах и стрельба)?

РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая для составления программы

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
4. <http://sportom.ru/content/view/32/20/22>
5. <http://zatumanom.ru/articles/etapi.php>.
6. [http:// www.zarsport.ru/node271](http://www.zarsport.ru/node271)

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»
9. *Учебно-методическая литература:*
10. 1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
11. 2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-57 юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с. 6.3.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. ВАДА - www.wada-ama.org

2. Википедия. Свободная энциклопедия. - <https://ru.wikipedia.org/>
3. Всероссийский Интернет-педсовет - <http://pedsovet.org/>
4. Всероссийский портал общественно-активных школ - <http://www.cs-network.ru/>
5. Департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области - <http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
7. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>
8. Коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>
9. Комплексные проекты модернизации образования - <http://kpmo.ru>,
<http://ural.kpmo.ru>
10. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.russwimmirg.ru>
11. Министерство образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru/>
12. Министерство образования России - www.minobr.gov.ru
13. Министерство спорта России - <http://www.minsport.ru/>
14. Олимпийский Комитет России - <http://www.olympic.org/>
15. Рамблер Федеральный уровень - <http://www.rambler.ru/>
16. Сеть творческих учителей - <http://www.it-n.ru/>
17. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
18. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -
<http://fcior.edu.ru/>
19. Федерация Интернет Образования - <http://www.fio.ru/>
20. Федерация лыжных гонок России - www.flgr.ru
21. Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>

**Контрольные вопросы для оценки теоретических знаний учащихся отделения
«Лыжные гонки»**

Начальный этап:

1. Что такое лыжные гонки?
2. Как называются лыжи, которыми мы катаемся зимой?
3. Назови основные части экипировки лыжника-гонщика.
4. Почему важно правильно выбрать одежду перед тренировкой?
5. Какие правила поведения на трассе надо соблюдать?
6. Когда впервые появились лыжные гонки?
7. Назови известные соревнования по лыжным гонкам.

Базовый этап:

1. Чем отличаются классические и коньковые лыжи?
2. Расскажи о двух основных стилях передвижения на лыжах.
3. Для чего нужны палки в лыжных гонках?
4. Какие существуют дистанции в соревнованиях по лыжным гонкам?
5. Перечисли обязательные предметы первой помощи на тренировочной площадке.
6. Где зародились первые соревнования по лыжному спорту?
7. Какие ещё бывают виды лыжного спорта кроме гонок?

Продвинутый этап:

1. Опиши технику классического хода («попеременный ход»).
2. Объясни принцип движения в технике конькового хода.
3. Какие меры предосторожности нужно соблюдать перед началом тренировки?
4. По каким признакам определяется состояние снега на трассе?
5. Кто считается основоположником современных лыжных гонок?
6. Назови знаменитые международные соревнования по лыжным гонкам.
7. Как называется соревнование, включающее сразу два вида лыжного спорта (например, бег на лыжах и стрельба)?

ПРОТОКОЛ
сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2025 - 2026 учебный год
отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович

№ п/п	Фамилия, имя обучающихся	Год рождения	Виды упражнений ОФП и СФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 1000 м (октябрь)	Бег 1000 м (май)	Бег на лыжах 1 км (мин, с) декабрь	Бег на лыжах 1 км (мин, с) март	
			1								
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
12											
13											
14											
15											

« _____ » _____ 20__ г.

Тренер-преподаватель _____ Шаймухаметов Д.В.

Директор _____ Попов В.В.

**Опросный лист для анализа метапредметных результатов учащихся отделения
«Лыжные гонки»**

Цель опроса: Выявление уровня сформированности универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных) у обучающихся лыжной секции.

ФИО ребёнка: _____ Возраст: _____ лет Группа: _____

Регулятивные умения

Оцените каждое утверждение по шкале от 1 (низкий уровень) до 5 (высокий уровень):

✓ Умеет самостоятельно ставить перед собой цели и задачи тренировок. Уровень развития: ___ / 5

✓ Способен контролировать правильность выполнения техники передвижения на лыжах и своевременно вносить необходимые изменения. Уровень развития: ___ / 5

✓ Объективно оценивает собственный прогресс в технике бега на лыжах и физическую подготовку. Уровень развития: ___ / 5

✓ Может согласовывать программу тренировок с тренером и учитывать индивидуальные особенности своего организма. Уровень развития: ___ / 5

✓ Проявляет инициативу и стремится совершенствовать новые приемы и тактику прохождения дистанции. Уровень развития: ___ / 5

Познавательные способности

Оцените каждый пункт аналогично предыдущему разделу:

✓ Легко усваивает новые методы и приёмы тренировки, адаптируется к изменению условий трассы. Уровень развития: ___ / 5

✓ Применяет полученные знания для самостоятельного преодоления трудностей в тренировочном процессе и соревнованиях. Уровень развития: ___ / 5

✓ Анализирует причины ошибок и способен осознанно устранять недостатки своей техники. Уровень развития: ___ / 5

✓ Осмысленно интегрирует ранее освоенные элементы техники для улучшения скорости и выносливости. Уровень развития: ___ / 5

✓ Обладает устойчивым интересом к углублению теоретических знаний о лыжных гонках и физиологии спортсмена. Уровень развития: ___ / 5

Коммуникативные навыки

Отметьте своё согласие с каждым утверждением по пятибалльной шкале:

✓ Готов оказывать помощь партнерам по команде, поддерживать общий боевой настрой коллектива. Уровень развития: __ / 5

✓ Эффективно сотрудничает с партнерами при прохождении совместных дистанций и выполнении заданий. Уровень развития: __ / 5

✓ Уважительно принимает советы и рекомендации тренера, учитывает мнение товарищей по группе. Уровень развития: __ / 5

✓ Активно участвует в коллективных мероприятиях и спортивных состязаниях. Уровень развития: __ / 5

✓ Ясно формулирует идеи и делится конструктивной обратной связью с коллегами по команде. Уровень развития: __ / 5

Дополнительная информация

Есть ли препятствия, затрудняющие развитие в области лыжных гонок? (Опишите подробнее.)

Какие виды активности интересуют дополнительно, кроме занятий по основной программе (например: общая физическая подготовка, плавание, бег)?

Кто играет ключевую роль в развитии в данном виде спорта? (Тренеры, родители, старшие братья/сёстры, друзья?)

Подпись тренера-преподавателя: _____

Дата заполнения: " __ " _____ 20 г.

Опросный лист для анализа личностных результатов учащихся отделения «Лыжные гонки»

Цель опроса: выявление изменений в личностных характеристиках воспитанников отделения «Лыжные гонки», формирование положительных качеств характера и эмоционально-нравственного воспитания в рамках занятий спортом.

ФИО ребёнка: _____

Возраст: ___ лет Группа: _____ Срок занятий лыжными гонками: _____ месяцев

Развитие мотивации и интереса к спорту:

Оцените утверждения по шкале от 1 («совсем не согласен») до 5 («полностью согласен»).

Мне нравятся занятия лыжными гонками, потому что это увлекательное занятие. Уровень согласия: ___ / 5

После тренировок я чувствую гордость за свои спортивные успехи. Уровень согласия: ___ / 5

Благодаря лыжным гонкам я стал крепче физически и выносливее. Уровень согласия: ___ / 5

Занятия лыжами придают мне уверенности в собственных силах. Уровень согласия: ___ / 5

Во время тренировок я ощущаю чувство радости и удовольствия. Уровень согласия: ___ / 5

Формирование ответственности и дисциплинированности:

Определите степень своего соответствия указанным качествам:

Я старательно выполняю поставленные тренером задачи. Уровень соответствия: ___ / 5

Всегда прихожу вовремя на тренировки и соблюдаю график занятий. Уровень соответствия: ___ / 5

Стремлюсь улучшать свои показатели и развивать физическую подготовку. Уровень соответствия: ___ / 5

Поддерживаю порядок среди вещей и снаряжения на занятии. Уровень соответствия: ___ / 5

Аккуратно обращаюсь с оборудованием и инвентарем. Уровень соответствия: ___ / 5

Социальные компетенции и взаимодействие с командой:

Оцените ваши социальные навыки по предложенным критериям:

Помогаю своим друзьям по команде и стремлюсь поддерживать дружеские отношения.

Уровень согласия: ___ / 5

Демонстрирую уважительное отношение к конкурентам и судьям на соревнованиях. Уровень согласия: ___ / 5

Активно включаюсь в совместные мероприятия и работу команды. Уровень согласия: ___ / 5

Часто общаюсь и дружу с ребятами из нашей группы. Уровень согласия: ___ / 5

Радуюсь победам друзей и искренне переживаю за них. Уровень согласия: ___ / 5

Самостоятельность и саморегуляция:

Оцените, насколько легко вы справляетесь с заданиями самостоятельно:

Меня устраивает режим тренировок и отдыха. Уровень удовлетворенности: ___ / 5

Быстро восстанавливаюсь после нагрузок и усталости. Уровень восстановления: ___ / 5

Научился рационально распределять свои силы на дистанции. Уровень самооценки: ___ / 5

Справляюсь с волнением и страхом перед соревнованиями. Уровень самоконтроля: ___ / 5

Планирую свои действия и следую инструкциям тренера. Уровень планирования: ___ / 5

Эмоционально-психологическое благополучие:

Оцените свои эмоции и самочувствие на занятиях:

Получаю удовлетворение и положительные эмоции от тренировок. Уровень удовлетворения: ___ / 5

Успех моих усилий вдохновляет меня двигаться вперёд. Уровень вдохновения: ___ / 5

Иногда испытываю разочарование от неудач, но умею преодолевать его. Уровень преодоления: ___ / 5

Общение с ребятами на тренировках приносит мне радость. Уровень счастья: ___ / 5

Вижу цель занятий лыжными гонками и понимаю важность спортивных достижений.

Уровень осознания целей: ___ / 5

Дополнительная информация

Какие важные личные изменения ты заметил в себе после начала занятий лыжными гонками?

Какой вид спорта или хобби привлекает тебя ещё помимо лыжных гонок?

Кто самый важный помощник и поддержка в твоих занятиях лыжным спортом?

Почему тебе нравится ходить на тренировки именно в нашу секцию?

Подпись родителей/представителей: _____

Дата заполнения: " _ " _____ 20 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807282

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026