


Управление образования Администрации Николаевского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского (юношеского) технического творчества (МБОУ ДОД ЦДЮТТ)
г.Николаевска-на-Амуре

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 03.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД ЦДЮТТ
 Л.С. Никитина
«04» сентября 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный лыжник»

Базовый уровень

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации: 3 года
Составитель: педагог
дополнительного образования
Шуваев Руслан Георгиевич

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2 - 13
2. Учебный план 1,2,3-го года обучения.....	14
3. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	15.
4. Содержательная часть программы 1-го года обучения.....	15-16
5. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	16.
6. Содержательная часть программы 2-го года обучения.....	17
7. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	18
8. Содержательная часть программы 3-го года обучения.....	19
9. Литература.....	19-20
10. Словарь терминов.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный лыжник» является актуальной для реализации в нашем регионе, учитывает основные задачи развития образования и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

Конституция РФ;

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации (утверждена постановлением Правительства РФ от 4 октября 2000 г. N 751) // Российская газета. № 196, 11.10.2000.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы (утверждена распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. N 2148-р) — URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2882> (дата обращения: 20.03.2013).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (04.02.2010 г. Пр-271);

Концепция долгосрочного социально-экономического развития до 2020 года, раздел 3.4 «Образование» (одобрена Правительством РФ 1 октября 2008 года, протокол №36);

Приказом Министерства образования и науки РФ №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Приказом КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 26.09.2019г №383 «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае».

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года(утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р); - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

Практическая значимость. Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Программа «Юный лыжник» составлена в соответствии с нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, на основе типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников – гонщиков на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Программа ориентирована на детей 7 – 18 лет. В основу комплектования учебных групп положена научно – обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом. Зачисление во все группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и разрешения врача – педиатра или медсестры общеобразовательной школы. Этап начальной спортивной специализации наиболее важный этап, т.к.:

- закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств;
- в более раннем возрасте легче обучаются технике лыжных ходов;
- быстрее овладевают умениями и навыками всех видов упражнений тренировочного процесса;

Продолжительность занятия не должна превышать 3-х академических часов. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения осуществляется на основании выполнения переводных нормативных показателей. Занимающиеся, не выполнившие эти требования, могут продолжить обучение повторный год. В учебно – тренировочных группах вводится специальная физическая подготовка, ориентированная на лыжные гонки и в более старшем возрасте она занимает большую часть времени. Продолжительность занятия в учебно – тренировочных группах не должна превышать 3-х академических часов.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- личностное развитие детей, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятия лыжным спортом.

Программа позволяет последовательно решать

- **ЗАДАЧИ** физического воспитания занимающихся на протяжении всего периода обучения, формируя у них:
 - укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся на занятиях по лыжной подготовке;
 - потребность в регулярных занятиях и осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности;
 - арсенал разносторонних двигательных умений и навыков: лыжных, легкоатлетических, гимнастических, силовых, игровых;
 - морально - волевые и нравственные качества;

- высокий уровень работоспособности;
- стремление к достижению высоких спортивных результатов по лыжным гонкам, ОФП, кроссу.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Улучшение материально-технической базы: приобретение беговых лыжных ботинок, палок, беговых лыж, комбинезонов, тренажёров;
- Обеспечение нормативно - правовой базы учреждения;
- Повышение массовости занимающихся лыжным спортом детей, подростков и молодежи через: СМИ, наборы учащихся в начальных классах, индивидуальные беседы, агитацию на родительских собраниях, постоянная подготовка информации о ведущих российских и зарубежных лыжниках – гонщиках, организация походов, спортивно - оздоровительных лагерей;
- Выявление и реальная поддержка перспективных спортсменов и повышение уровня их спортивного мастерства путём дифференцированного обучения, участия в районных, отборочных областных соревнованиях и матчевых встречах.
- Совершенствование учебно - воспитательного процесса: развитие мотивации личности, взаимодействие с семьёй, помощь в профессиональном определении, торжественное присвоение спортивных разрядов.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

формы учебно – тренировочного процесса:

- групповые учебно - тренировочные занятия;
- индивидуальное планирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- спортивно – оздоровительные лагеря;
- судейская практика учащихся;
- однодневные и многодневные туристические походы;
- творческие - развлекательные спортивно – массовые мероприятия;
- восстановительные мероприятия.

методы учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, гибкое планирование с учётом погодных условий и состоянием занимающихся;
- беседы, направленные на воспитание: волевого, целеустремлённого характера; психологической устойчивости; саморегуляции; преодоление неожиданных и трудных препятствий; морально – этических норм; командного духа;
- анализа, обобщения, выводов и принятия решений;
- игровые;
- соревновательные;
- самостоятельная работа;

принципы учебно – тренировочного процесса:

- принцип доступности и добровольности;
- принцип лично - ориентированного подхода к воспитанникам;
- принцип практической направленности;
- принцип непрерывности и последовательности;
- принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся;
- принцип вариативности;
- принцип преемственности;

- принцип результативности.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ

в группах начальной подготовки (1год обучения)

- стабильность состава групп;
- выполнение требований - тестов по ОФП;
- количество занимающихся, переведённых в учебно – тренировочные группы.

в учебно – тренировочных группах (2,3 год обучения)

- стабильность состава групп;
- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение контрольных, переводных и выпускных нормативов;
- результаты, достигнутые в областных соревнованиях и матчевых встречах;
- динамика спортивно – технических показателей;
- подготовка спортсменов - инструкторов и судей по спорту;

Условия реализации программы:

Весенне - летний апрель – июнь ПЕРЕХОДНЫЙ	Летне - осенний сентябрь – ноябрь ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Зимний декабрь – март СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
<ul style="list-style-type: none"> - повышение ОФП; - совершенствование техники имитационных упражнений; - овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей; - увеличение интенсивности тренировочных занятий; - повышение СФП 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие специальной выносливости; - поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости; - совершенствование техники передвижения на лыжах; - приобретение опыта выступлений в соревнованиях
СРЕДСТВА		
<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - спортивные игры; - элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, единоборства; - ходьба; - походы пешие, на велосипедах 	<ul style="list-style-type: none"> - кроссы различной интенсивности и объёмов; - имитация лыжных ходов в подъёмы: шаговая, прыжковая с палками и без них; - прыжки и многоскоки; -специальные силовые упражнения; - передвижение на лыжероллерах; - спортивные и подвижные игры; - плавание и гребля; - езда на велосипеде 	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах с различной интенсивностью и на различном рельефе; - бег; - ОРУ; - спортивные и подвижные игры
МЕТОДЫ		

- равномерный; - игровой; - контрольный.	- равномерный; - переменный; - повторный; - интервальный; - распределённый (силовой подготовки); - контрольный	- переменный; - интервальный; - повторный; - соревновательный - равномерный.
--	---	--

Программа предназначена для детей 7 – 18 лет (6 часов в неделю). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1. Материально-техническая база:

- спортивный зал;

Перечень необходимого оборудования:

Наименование	Количество
Лыжи гоночные	20 пар
Палки лыжные	20 пар
Ботинки лыжные	20 пар
Секундомер	1 шт.
Мячи для спортигр	9 шт.
Гантели	10 шт
Штанга	1 шт.
Скакалки	10 шт
Тренажер многофункциональный	1 шт.

- родительские средства, т.к. расходы на участие в походах и соревнованиях несут родители обучающихся.

Кадровое обеспечение.

1. Программно-методическое обеспечение:

- методическая и учебная литература
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающиеся спортивной деятельностью.

4. Дети, желающие заниматься по этой программе.

Организация процесса обучения

При зачислении каждый ребенок предоставляет медицинскую справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься лыжными гонками.

Занятия в объединении проводятся на базе ЦДЮТТ, для работы объединения необходимо помещение для теоретических и практических занятий (класс, кабинет) и спортивный зал для занятий общей физической подготовкой. Часть занятий проводится в близлежащей зоне или на стадионе.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, похода. Руководитель постоянно знакомит детей с правилами техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Рекомендуемый состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и 3-го года обучения – 12 человек.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов для каждого года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 2 академических часа по 40 минут с перерывом в 10 минут.

Темы занятий выбираются с логикой образовательного процесса. Так, например, занятия по общей физической подготовке реализуются в течение всего учебного курса, что позволяет ребятам получать необходимые физические нагрузки.

Практические занятия на местности (для обучающихся 1-го и 2-го годов обучения), походы выходного дня, двухдневные походы организуются в каникулярное время не только с учебно-тренировочной целью, но и с целью наполнения активно-деятельным содержанием свободного времени детей и подростков. Для практических занятий и для участия в соревнованиях имеется лыжный инвентарь. Личное снаряжение рекомендуется подготовить каждому учащемуся индивидуально.

Основной формой организации процесса обучения является *учебное, тренировочное занятие*. В зависимости от целей и задач программа предусматривает следующие типы занятий:

- *собственно обучающее занятие* - овладение знаниями и умениями, передача знаний от педагога к учащимся;
- *учебное занятие по осмыслению знаний их закреплению*;
- *учебное занятие* - формирование умений, навыков и применение знаний на практике;
- *тренировочное учебное занятие* - отработка умений и навыков;
- *контрольное занятие*;
- *общеразвивающее и воспитательное занятие* - формирование и развитие определенных личностных качеств ребенка.

Контроль результатов обучения и диагностика достижений

Формы и методы диагностики освоения учащимися программы:

- непрерывное наблюдение за детьми на занятиях;
- тестовые, контрольные задания учащимся;
- демонстрационные методы (соревнования);
- анализ выступлений на соревнованиях;
- анализ и отслеживание состава сохранности контингента;
- анкетирование, рейтинг;
- беседы с родителями.

По каждому методу составляется диагностическая карта, которая выглядит следующим образом:

1. Содержание контрольного задания.
2. Задачи (для чего дается каждое задание?).
3. Показатели (что проверяется?).
4. Критерии (за что и какие оценки/баллы ставятся, как оценивается?).
5. Статистика выполнения в процентном соотношении
6. Анализ и выводы.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2 раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и

продолжительность нагрузок, уровень усвоения основных знаний и умений. Кроме этого, проводятся тесты с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников, с целью сопоставления и прослеживания динамики физического развития обучающихся. В начале учебного года проводится входное тестирование и диагностика, а в конце учебного года – констатирующее тестирование и диагностика. Этим диагностика не исчерпывается. Она осуществляется в течение всего учебного времени, т.е. проводится текущий контроль.

Диагностика достижений учащихся устанавливается по следующим показателям:

- уровень усвоения основных знаний, умений и навыков;
- уровень развития физических данных учащихся;
- выполнения спортивных разрядов.

Уровень усвоения основных знаний и умений проявляется через:

- системность знаний учащихся;
- способность применения полученных знаний и умений на практике;
- участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Успешность освоения программы оценивается на основании контрольных занятий, результатов соревнований, выполнения спортивных разрядов.

Использование вышеперечисленных методов диагностики и формы их применения дают педагогу достаточно полную, всестороннюю информацию об уровне физического развития детей и результативности их обучения.

Знания и умения, которыми овладели подростки и которые выясняются в процессе общения с педагогом (особенно в условиях походов, практических занятий на местности, соревнований, когда педагог находится с детьми в тесном контакте на протяжении продолжительного времени) и являются показателями результативности обучения и воспитания.

Показателем освоения программы может служить выполнение учащимися спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 1-го года обучения

В результате освоения образовательной программы занимающиеся будут:

знать и иметь представление:

- о правилах лыжного спорта.
- об истории развития лыжного спорта в России.
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - вести дневник самонаблюдения;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - классифицировать способы лыжного хода;
 - владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;

- **демонстрировать уровень физической подготовленности 1 год обучения**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	5.0 сек	5,7 сек
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (м) в висе лёжа(д) (кол-во раз)	180 см 5 раз	165 см 18 раз
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	4,5 мин 4,3 мин	5,1 мин 4,8 мин
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,1

Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 2-го года обучения

В результате освоения образовательной программы занимающиеся будут:

знать и иметь представление:

- о правилах лыжного спорта.
- об истории развития лыжного спорта в России.
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- классифицировать способы лыжного хода;
- владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом, свободным стилем, техникой спусков и подъемов, торможений.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности**

- **2 год обучения**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4,8 сек	5,0 сек
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (м), в висе лёжа(д) (кол-во раз)	200с м 9	180 см 18
К выносливости	Бег 1000 м(д), 2000 м (м) Передвижение на лыжах 2 км	10 мин 8,3 мин	3,5 мин 8,5 мин
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	8,6

Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 3-го года обучения

В результате освоения образовательной программы занимающиеся будут:

знать и иметь представление:

- о правилах лыжного спорта, судейства соревнований.
- об истории развития лыжного спорта в России.
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - составлять индивидуальный план занятия;
 - проводить судейство по лыжным гонкам
 - определять уровень индивидуального физразвития и двигательной подготовленности;
 - классифицировать способы лыжного хода;
 - владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом, свободным стилем.
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;
 - соблюдать правила экипировки и использования лыжного инвентаря на занятиях лыжными гонками.
- **демонстрировать уровень физической подготовленности**

• 3 год обучения

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4,3	4,8
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (ю), в висе лёжа(д) (кол-во раз)	225 15	200 25
К выносливости	Бег 2000 м(д), 3000 (ю) Передвижение на лыжах 2км(д), 3км (ю)	13,4 мин 12,5 мин	10 мин 8,2 мин
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ (18 лет)

№ п/п	Объемы	Содержание	Время в мин. и сек.	
			юноши	девушки
1	5 км.	на скорость(мин)	18.00	18.22
2	100 м.	с ходу(сек)	17.0	17.1
3	500 м.	на скорость(мин)	1.20	1.41
4	1000 м.	на скорость(мин)	3.00	3.36
5	100 м.	одновременный	21.0 – 21.2	21.4 – 21.5

		бесшажный ход(сек)	20 – 21 раз количество отталкиваний	20 – 21 раз количество отталкиваний
6	1 км.	переменная работа рук(мин)	7.09	7.13

Проверка результатов физической готовности определяется путем выполнения контрольных нормативов. Проверка уровня технической и тактической подготовки определяется и достигается уровнем занимаемого места в различных соревнованиях по кроссу, в лыжных гонках.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- приглашение родителей на тренировки, соревнования, походы, спортивные культурно – массовые развлечения;
- проведение индивидуальных бесед;
- посещение семей.

Учебный план

№	Содержание занятий	Год обучения		
		І	ІІ	ІІІ
І	Теоретическая подготовка	15	15	15
ІІ	Практическая подготовка	198	198	198
1	Общая Физическая подготовка	90	90	81
2	Специальная физическая подготовка	72	72	75
3	Технико- тактическая подготовка	27	27	30
4	Участие в соревнованиях	6	6	9
5	Контрольные нормативы	3	3	3
ІІІ	Медицинское обследование	3	3	3
	ИТОГО: часов	216	216	216

**Учебно- тематический план
1 года обучения.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	15	15	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	2	2	
	Оборудование, инвентарь	3	3	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	3	3	
	Техника безопасности.	3	3	
2	Общефизическая подготовка	90		90
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	11		11
	Бег, беговые упражнения	28		28
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	22		22
	Эстафеты	17		17
3	СФП	72		72
	Имитация с палками (шаговая)	12		12
	Имитация без палок (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	50		50
4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	3		3
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	3		3
	ВСЕГО часов в год	216	14	202

Содержание

1. Теория

Правила лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2.Общая физическая подготовка

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

5. Участие в соревнованиях

Участие в районных, областных соревнованиях.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

Учебно- тематический план

2 года обучения.

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	15	15	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	2	2	
	Оборудование, инвентарь	3	3	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	3	3	
	Техника безопасности.	3	3	
2	Общефизическая подготовка	90		90
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	11		11
	Бег, беговые упражнения	28		28
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	22		22
	Эстафеты	17		17
3	СФП	72		72
	Имитация с палками (шаговая)	12		12
	Имитация без палок (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	50		50

4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	3		3
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	3		3
	ВСЕГО часов в год	216	14	202

Содержание

1. Теория

Правило лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2.Общая физическая подготовка

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3.Специальная физическая подготовка

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

4.Техника и тактика лыжных гонок

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

5.Участие в соревнованиях

Участие в районных, областных соревнованиях.

6.Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7.Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

**Учебно- тематический план
3 года обучения.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	15	15	
	Вводная часть	1	1	
	Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Оказание первой помощи при травмах	3	3	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Основные средства восстановления	2	2	
	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3	
2	Общезначительная подготовка	78		78
	Укрепление мышц брюшного пресса	18		18
	Бег на длинные дистанции	15		15
	Прыжковые упражнения	15		15
	Подвижные игры	15		15
	Эстафеты	15		15
3	СФП	75		75
	Передвижение по равнинной местности	50		50
	Циклические упражнения	25		25
4	Техническая и тактическая подготовка	30		30
5	Участие в соревнованиях	9		9
6	Контрольные нормативы	3		3
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	3		3
	ВСЕГО часов в год	216	15	201

Содержание

1. Теория

Российские лыжники на Олимпийских играх.

Строение и функции организма.

Оборудование, инвентарь.

Оказание первой помощи при травмах.

Питание, самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

2.Общая физическая подготовка

Бег на длинные дистанции, беговые упражнения

Укрепление мышц брюшного пресса, мышц плечевого сустава

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Передвижение по равнинной местности

Циклические упражнения

Лыжная подготовка.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.

Совершенствование основных элементов техники классического хода, свободного хода.

Техника спусков и подъёмов.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном , областном уровне.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

Список используемой литературы

Книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погодаева, 1998г.

В.М. Видякин Система лыжной подготовки детей и подростков» Волгоград 2006г.

Журнал «ФК в школе» 2001-2005гг.

Г.П. Богданов «Лыжный спорт в школе» 1975г.

Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и спорт в школе 1980г.

В.И. Шапошникова «Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков» Москва ФК и С 1970г.

Г.В.Стародубцев №Контрольные упражнения и нормативы для оценки развития физических качеств лыжников-гонщиков» Теория и практика Ф.К. 1971г.

Т.Н. Раменская «Техническая подготовка лыжника». – М. ФК и С. 1999г.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и С в школе 1980г.

Л.К. Дуркин «Определение состояния тренированности детей 11-13л. 14-17л., занимающихся лыжным спортом. «Теория и практика ФК, 1970г.

О.П. Попович «Упражнения с резиновыми бинтами в подготовке юных лыжников» ФК и С в школе. 1970г.

Словарь терминов.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ФУ – физические упражнения

СУ – специальные упражнения

ЗУН – знания, умения, навыки

ДФК – двигательные физические качества

ЧСС – частота сердечных сокращений

МПК – максимальное потребление кислорода

ПМП – первая медицинская помощь

Классический ход – попеременные и одновременные лыжные ходы

Свободный стиль – коньковый ход

Циклические упражнения – упражнения с повторяющимися движениями