

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа № 5 г. Асино» (далее Учреждение) для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Лыжные гонки» П.В. Квашук, (г. Москва, 2004 г.) допущенным Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

### **Программа разработана:**

- с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:
  - Закона «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
  - Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ;
  - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. п 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года № 678-р от 31 марта 2022 г.;
  - профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- Устава Учреждения и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ;
- локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность. Направленность. **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень программы** - стартовый.

### **Актуальность.**

Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Лыжные гонки» школьной образовательной программы. Лыжные гонки - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Это массовый и привлекательный вид спорта в нашей стране. Каждый, кто совершал лыжные прогулки, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. 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 системы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

**Новизна программы.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность.** На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. 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.

**Преемственность программы.** Данная программа дополняет программу по физической культуре раздела «Лыжная подготовка». Предполагает переход от простых видов передвижения на лыжах к более сложным.

**Программа направлена** на совершенствование техники и тактики в лыжных гонках. Привитие практических навыков. Обучающиеся изучают историю лыжных гонок, технику, тактику и правила соревнований. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдачу промежуточных тестов, участие в соревнованиях различного уровня. О результатах обучения можно судить по итогам контрольно-измерительных материалов, участия в соревнованиях, приросту личных результатов.

**Цель и задачи программы:**

**Целью программы:** является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «лыжные гонки».

**Задачи:**

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лыжных гонок в частности;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития 4 личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся.

Программа по лыжным направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Отличительные особенности.** Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей и подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжными гонками могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Так же продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся 8-15 лет желающих, заниматься лыжными гонками, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 10 и не более 30 человек. Занятия проводятся на базе образовательных учреждений.

**Сроки реализации.** В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Программа рассчитана на 3 года.

**Формы организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий (фронтальный, групповой, поточный), лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом Учреждения занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

**Личностные результаты** формируются за счёт освоения программы и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционным российским социокультурным и духовно-нравственным ценностям, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

**Метапредметные результаты** включают сформированные на базе освоения программы, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной и познавательной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью и в сфере физической культуры и спорта в целом.

**Планируемые личностные результаты:**

- проявление чувства гордости за свою Родину;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

### **Планируемые метапредметные результаты:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

### **Планируемые предметные результаты:**

- знание техники безопасности при занятиях лыжными гонками, гигиены, закаливания, режима учебно-тренировочных занятий и отдыха, питания, способов самоконтроля;
- оказания правильного подбора инвентаря (лыжи и палки);
- способов обработки скользящей поверхности лыж;
- ухода за лыжным инвентарем; свойств и назначения лыжных мазей и парафинов;
- факторов, влияющих на выбор мази, обуви, одежды и снаряжения для лыжных гонок;
- понятия о технике лыжных гонок; классификации способ передвижения на лыжах;
- структуру скользящего шага;
- технику ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- ошибок при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления;
- правил соревнований по лыжным гонкам;
- основных средств восстановления. Умение выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности;
- самостоятельно применять полученные знания на занятиях;
- передвигаться на лыжах различными способами и применять их в различных условиях скольжения.

### **1. Учебный план**

<b>Наименование группы</b>	<b>Продолжительность обучения (количество учебных недель)</b>	<b>Количество занятий в неделю/ год</b>	<b>Количество академических часов в неделю/год</b>
<b>Лыжные гонки</b>	<b>30 (с 01.09.2024 по 23.05.2025)</b>	<b>1/30</b>	<b>1/30</b>

## 2. Календарно-учебный график

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	1		
1.1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1		
1.2.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1		
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	1	1	
1.4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	1	1	
1.5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	2	
1.6.	Основные средства восстановления.	1	1	2	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	6	1	6	Тестирование
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	8	1	3	Тестирование
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	7	1	4	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>До 4 вне сетки часов</b>			
<b>6.</b>	<b>Медицинское обеспечение</b>	<b>Вне сетки часов</b>			
<b>7.</b>	<b>Восстановительные средства и</b>	<b>Вне сетки часов</b>			

	<b>мероприятия</b>				
<b>8.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	1		1	Выполнение заданий
<b>9.</b>	<b>Итого:</b>	30	10	20	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.** Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

#### **3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

#### **4. Основы техники способов передвижения на лыжах**

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

#### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### **6. Основные средства восстановления**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед

практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и путем самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки

вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской

нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. 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. Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Участие в соревнованиях**

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 1 км, 3 км, 5 км. Это могут быть «Веселые старты», прыжки, метание, стрельба. Кроме того, занимающиеся должны участвовать в школьных соревнованиях по лыжным гонкам, первенства Учреждения, районных соревнованиях.

### **Медицинское обследование (вне сетки часов)**

Допуск спортсменов к соревнованиям и оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами на базе образовательных учреждений два раза в год.

#### **Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

#### **Основные восстановительные средства:**

- Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
- Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойногоэкстракта»).
- Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
- Массаж и самомассаж

#### **Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий

#### **Психолого-педагогические средства включают:**

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

#### **Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ);
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

#### **Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сонотдых;
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

### **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Контрольные испытания принимаются для:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных элементов лыжных гонок;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ деятельности занимающихся

#### **Формы контроля**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам соревнований.

### **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Обеспечение программы методической продукцией**

1. Дидактические материалы:
  - Изучение и освоение техники по лыжным гонкам. Учебные пособия.
  - Правила соревнований.
  - Положение о соревнованиях по лыжным гонкам
2. Методические рекомендации:

Инструкции по охране труда. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

#### **Методы выполнения упражнений:**

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный

#### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.**

##### **I. Подготовительная часть**

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки. I

##### **II. Основная часть**

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

##### **III. Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является лыжная база с учебно-тренировочными и гоночными трассами, стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Оборудование, спортивный инвентарь:

- Лыжи гоночные;
- крепления лыжные;
- палки для лыжных гонок;
- термометр наружный;
- флажки для разметки лыжных трасс. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи;
- стол для подготовки лыж.
- рулетка;
- секундомер;
- грабли;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;

- перекладины для подтягивания-5 штук.
- Конусы -15 штук;
- Информационный стен

### **Список литературы**

#### **Литература для педагогов**

1. В.С. Преображенский «Учись ходить на лыжах», М; 1989 г.
2. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
3. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.
4. Закон «Об образовании в РФ» (от 21.12.2012 г. №273-ФЗ).
5. И.М. Бутин «Проложи свою лыжню», М;1985 г.
6. Методические рекомендации по организации деятельности спортивной подготовки в РФ (постановление Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554).
7. Н. Браук «Подготовка лыж», Мурманск,2004 г
8. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
9. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.; 1999г.
10. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.; 1996г.
11. Приказ МОиН РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МОиН РФ от 21.08.2013г. № 1008).
12. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.
13. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г. 14. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.;1999г.
15. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.
16. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.;1999г.
17. Э. Колеман «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г. 1
8. Ю.В. Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.

#### **Литература для обучающихся**

1. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.;1999г.
2. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.
3. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.
4. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.;1999г.
5. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
6. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.; 1996г.
7. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.
8. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.; 1999г.
9. И.М. Бутин «Проложи свою лыжню», М;1985 г. 1
0. Н. Браук «Подготовка лыж», Мурманск,2004 г
11. В.С. Преображенский «Учись ходить на лыжах», М; 1989 г. Интернет-ресурсы: Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Федерация лыжных гонок России: [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) Журнал «Лыжный спорт»: [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)