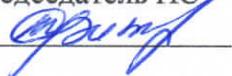


Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического совета
Протокол № 6 от «19» января 2024 г.

Председатель ПС



Т.А. Фиткевич

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

«ДООСЦ»

Д.А. Бибенин

Приказ № 15 от «19» января 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: от 10 до 13 лет

Уровень: ознакомительный

Продолжительность освоения программы: 2 года

Разработана
педагогом дополнительного образования
Акифьевым В.С.

п. Красная Горбатка

2024

Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	5
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	6
6	1.4. Планируемые результаты	18
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	19
8	2.2. Условия реализации программы	19
9	2.3. Формы аттестации	20
10	2.4. Оценочные материалы	21
11	2.5. Методические материалы	22
12	2.6. Список литературы	26

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа относится к физкультурно–спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на привлечение обучающихся к системным занятиям физической культурой и спортом, на формирование здорового образа жизни. Сегодня лыжи играют отнюдь, не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Дети, проживающие в сельской местности предпочитают проводить свои занятия на свежем воздухе, занимаясь лыжным спортом.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Соревнования в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые соревнования в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Педагогическая необходимость программы состоит в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культуры.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую подготовку, контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования и мероприятия.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 10-13 лет. Набор обучающихся – свободный, принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья.

Срок и объём освоения программы: 2 года, 378 часов.

Форма обучения: очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Объем и сроки освоения программы:

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	9/378	9/378
ИТОГО за 2 года:	756 ч	

Форма обучения – Очная.

Особенности организации образовательного процесса: При организации образовательного процесса 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.

Режим занятий и периодичность:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (378 часов в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 акад. часа (378 часа в год)

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 252 часов. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 3 часа/9 часов в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы

Программа нацелена на детей, на создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений и формирование здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

Развивающие:

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Обучающиеся должны

Знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой;
- основы правильного питания;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Владеть техникой передвижения на лыжах разными ходами.

Новизна и отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению лыжным гонкам. В программе задействованы методики обучения лыжным гонкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке спортсменов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Содержание программы:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	8	8	-	
1	Физкультура и спорт в России	1	1	-	Беседа
2	Гигиена и режим питания спортсменов	1	1	-	Беседа, инструктаж
3	Основы техники лыжных ходов	1	1	-	Беседа, инструктаж
4	Основы методы тренировки	1	1	-	Беседа
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	-	Беседа
6	Правила безопасности, первая медицинская помощь	1	1	-	Беседа, инструктаж
7	Спортивные базы, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа
II	Общая физическая подготовка	120	0	120	Выполнение упражнений
1	Строевые упражнения	60	-	60	Выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения	60	-	60	Выполнение упражнений
III	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение упражнений
1	Скоростно-силовая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений
2	Специальная выносливость	20	-	20	Выполнение упражнений
3	Специальная сила	20	-	20	Выполнение упражнений
IV	Техническая подготовка	100	-	100	Выполнение упражнений

V	Тактическая подготовка	50	-	50	Выполнение упражнений
VI	Психологическая подготовка	2	2	-	тренинги
1	Психологические беседы	2	2	-	тренинги
VII	Контрольные соревнования и мероприятия	23	23		Выполнение контрольных упражнений, проведение соревнований, участие в соревнованиях.
	Сдача норм ВФСК ГТО	15	-	15	Выполнение норм ГТО
	ВСЕГО	378	8	370	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний

Тема № 1 Физкультура и спорт в России.

Теория. Зарождение и развитие лыжного спорта в России. Прославленные спортсмены, олимпийские чемпионы.

Тема № 2. Гигиена и режим питания спортсменов.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль. Основы правильного питания спортсменов, питьевой режим.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Основы техники лыжных ходов.

Теория.

Лыжные ходы бывают классическими и коньковыми.

В коньковом ходе цикл состоит из двух скользящих шагов и включает две фазы – свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой, в процессе которых лыжник дважды одновременно отталкивается руками.

Классические лыжные ходы по работе ног подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные. По работе рук – на одновременные и попеременные.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение осуществляется только за счет одновременного отталкивания палками.

Применяется ход на пологих спусках и на равнине при хорошем скольжении. Цикл состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания палками.

Одновременный одношажный ход.

Применяется на равнине и на пологих подъемах при хорошем скольжении. Цикл состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Попеременный двухшажный ход.

Один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохом скольжении. Цикл состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг.

Попеременный четырехшажный ход.

Цикл движений состоит из четырех скользящих шагов с поочередным замахом палками на два первые шага и двумя попеременными отталкиваниями руками на два последних шага. В настоящее время этот ход применяется редко.

Тема № 4. Основы методы тренировки.

Теория.

На различных этапах системы многолетней подготовки лыжников применяются различные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов – убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др. В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников.

Тема № 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория. Основные правила соревнований по лыжным гонкам утверждаются Международной федерацией лыжных гонок. Организаторы отдельных соревнований вправе определять дисциплины, представленные на соревнованиях, сроки их проведения и другие нюансы которые не противоречат основным правилам.

Возрастные категории и дистанции

Девушки и юноши младшего возраста до 14 до 5/7.5 км

Девушки и юноши среднего возраста 15 - 16 до 10/15 км

Девушки и юноши старшего возраста 17 - 18 до 15/30 км

Юниорки и юниоры 19 -20 до 30/50 км

Молодежь 21 - 23 Без ограничений

Женщины и мужчины основного возраста 24 и старше Без ограничений.

В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования — персьюта. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 с.

Тема № 6. Правила безопасности, первая медицинская помощь.

Теория. Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной центре, спортивном зале, время тренировок.

При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении педагога дополнительного образования.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом педагогу дополнительного образования и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом педагогу дополнительного образования.

При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Тема № 7 Спортивные базы, оборудование, инвентарь лыжные гонки

Теория. Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафинов.

Кроме того, необходимо иметь предметы для ухода за лыжами: утюжок для расплавления и растирки и мази, пластиковый скребок для снятия излишков парафина, нейлоновую щётку для снятия остатков парафина после снятия скребком, медную щётку для снятия морозных парафинов, наждачную бумагу для зашкуривания колодки для классических лыж, чтобы мазь лучше держалась, металлическую циклю, струбцины или станок для крепления лыж при обработке, смывку для удаления смазки, растирку (пробку) для разравнивания держащих мазей, связки и чехлы для лыж.

Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика.

Выполнение строевых упражнений: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку.

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

4. Оздоровительный бег.

Теория.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 1. Скоростно-силовая подготовка

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная сила

Теория.

Практика: Выполнение упражнений Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 4: Техническая подготовка

Теория.

Практика: Способы передвижения классическим стилем, способы торможения, способы подъема, стойки при спуске, способы поворотов, способы падений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 5: Тактическая подготовка

Теория. **Спортивная тактика** - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 6. Психологическая подготовка

Практика: Психологические тренинги

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания

Практика: выполнение упражнений

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки обучающихся

Форма контроля: сдача норм ВФСК «ГТО»

Раздел 8. Контрольные соревнования и мероприятия

Практика. Соревнования по лыжным гонкам, участие в соревнованиях в сборных своих образовательных учреждений.

Ожидаемый результат. Развить

физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Содержание программы:

Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	8	8	-	
1	Гигиена и режим питания спортсменов	2	2	-	Беседа, инструктаж
2	Основы техники лыжных ходов	1	1	-	Беседа, инструктаж
3	Основы методы тренировки	1	1	-	Беседа
4	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	-	Беседа
5	Правила безопасности, первая медицинская помощь	1	1	-	Беседа, инструктаж
6	Спортивные базы, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа
II	Общая физическая подготовка	120	0	120	Выполнение упражнений
1	Строевые упражнения	60	-	60	Выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения	60	-	60	Выполнение упражнений
III	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение упражнений
1	Скоростно-силовая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений
2	Специальная выносливость	20	-	20	Выполнение упражнений
3	Специальная сила	20	-	20	Выполнение упражнений
IV	Техническая подготовка	100	-	100	Выполнение упражнений
V	Тактическая подготовка	50	-	50	Выполнение упражнений
VI	Психологическая подготовка	2	2	-	тренинги
1	Психологические беседы	2	2	-	тренинги
VII	Контрольные соревнования и мероприятия	23	23		Выполнение контрольных упражнений, проведение соревнований, участие в соревнованиях.
	Сдача норм ВФСК ГТО	15	-	15	Выполнение норм ГТО
	ВСЕГО	378	8	370	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний

Тема №1. Гигиена и режим питания спортсменов.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль. Основы правильного питания спортсменов, питьевой режим.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 2. Основы техники лыжных ходов.

Теория.

Лыжные ходы бывают классическими и коньковыми.

В коньковом ходе цикл состоит из двух скользящих шагов и включает две фазы– свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой, в процессе которых лыжник дважды одновременно отталкивается руками.

Классические лыжные ходы по работе ног подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные. По работе рук – на одновременные и попеременные.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение осуществляется только за счет одновременного отталкивания палками.

Применяется ход на пологих спусках и на равнине при хорошем скольжении. Цикл состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания палками.

Одновременный одношажный ход.

Применяется на равнине и на пологих подъемах при хорошем скольжении. Цикл состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Попеременный двухшажный ход.

Один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохом скольжении. Цикл состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг.

Попеременный четырехшажный ход.

Цикл движений состоит из четырех скользящих шагов с поочередным замахом палками на два первые шага и двумя попеременными отталкиваниями руками на два последних шага.

В настоящее время этот ход применяется редко.

Тема № 3. Основы методы тренировки.

Теория.

На различных этапах системы многолетней подготовки лыжников применяются различные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов – убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др. В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты

сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников.

Тема № 4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория. Основные правила соревнований по лыжным гонкам утверждаются Международной федерацией лыжных гонок. Организаторы отдельных соревнований вправе определять дисциплины, представленные на соревнованиях, сроки их проведения и другие нюансы которые не противоречат основным правилам.

Возрастные категории и дистанции

Девушки и юноши младшего возраста до 14 до 5/7.5 км

Девушки и юноши среднего возраста 15 - 16 до 10/15 км

Девушки и юноши старшего возраста 17 - 18 до 15/30 км

Юниорки и юниоры 19 -20 до 30/50 км

Молодежь 21 - 23 Без ограничений

Женщины и мужчины основного возраста 24 и старше Без ограничений.

В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования — персьюта. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 с.

Тема № 5. Правила безопасности, первая медицинская помощь.

Теория. Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной центре, спортивном зале, время тренировок.

При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении педагога дополнительного образования.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом педагогу дополнительного образования и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом педагогу дополнительного образования.

При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Тема № 6 Спортивные базы, оборудование, инвентарь лыжные гонки

Теория. Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафинов.

Кроме того, необходимо иметь предметы для ухода за лыжами: утюжок для расплавления и растирки и мази, пластиковый скребок для снятия излишков парафина, нейлоновую щётку для снятия остатков парафина после снятия скребком, медную щётку для снятия морозных парафинов, наждачную бумагу для зашкуривания колодки для классических лыж, чтобы мазь лучше держалась, металлическую циклю, струбцины или станок для крепления лыж при обработке, смывку для удаления смазки, растирку (пробку) для разравнивания держащих мазей, связки и чехлы для лыж.

Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». *Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3.Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку.

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

4.Оздоровительный бег.

Теория.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля : выполнение контрольных упражнений.

5.Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 1. Скоростно-силовая подготовка

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная сила

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 4: Техническая подготовка

Теория.

Практика: Способы передвижения классическим стилем, способы торможения, способы подъема, стойки при спуске, способы поворотов, способы падений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 5: Тактическая подготовка

Теория. **Спортивная тактика** - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 6. Психологическая подготовка

Теория.

Практика: Психологические тренинги

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания

Теория.

Практика: выполнение упражнений

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки обучающихся

Форма контроля: сдача норм ВФСК «ГТО»

Раздел 8. Контрольные соревнования и мероприятия

Практика. Соревнования по лыжным гонкам, участие в соревнованиях в сборных своих образовательных учреждений.

Ожидаемый результат. Развить

физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта в России и Владимирской области.
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов и контрольные задания, сдача норм ГТО.

В результате освоения программы «Лыжные гонки» обучающиеся **будут знать:**

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;

- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
 - правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
 - значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития обучающихся
- будут уметь:** - владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
 - составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
 - совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
 - выполнять спуски и подъемы;
 - сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции; - иметь опыт участия в соревнованиях;
 - проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»
 Начало учебного года: 1 сентября.
 Окончание учебного года: 31 августа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа
2.	Второй	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе дополнительного образования по лыжным гонкам необходимы следующие средства и материалы:

Оборудование для спортивных площадок:

- Лыжегоночная трасса;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр;
- специальный инвентарь для подготовки лыж, мази, воск, лыжи, палки, ботинки, лыжероллеры, утяжелители, набивные мячи, скакалки, гантели, стенка гимнастическая, имитационные тренажеры, мат гимнастический, эспандер,

2.3. Формы аттестации

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Вид физической подготовки	Нормативы	1 год обучения		2 год обучения	
		м	д	м	д
		Прыжок в длину с места (см)	150	145	160
Подтягивание (раз)	3	-	4	-	
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	14	12	15	12	
Поднимание туловища (за 1 мин)	-	30	-	32	
Бег 60 м (д), 100 м (ю) сек.	16,0	11,5	15,5	11,0	
Бег 800 м (д), 1000 м (ю) мин.сек	4,05	4,10	4,05	3,55	
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7,15	7,30	7,00	7,15	
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	14.00	14.30	
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	-	-	-	-	
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	-	-	-	-	

	Техника лыжных ходов: скользящий поперечный подъём ёлочкой	показ правильного выполнения		показ правильного выполнения	
	Техника конькового хода	-	-	показ правильного выполнения	
	Лыжи, свободный стиль 3 км; мин.сек 5 км; мин.сек	-	-	-	-
	Кросс 2 км (д), 3 км (ю) мин.сек	14,0	11,0	13,5	10,0

2.4. Оценочные материалы

Тест на развитие скоростных способностей;

Бег 60 м, 100 м.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Тест на быстроту передвижения:

Бег 800, 1000 м

По сигналу он начинает бег.

Время фиксируется секундомером.

Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подъём туловища и подтягивание на перекладине.

Девочки за 1 мин. начинают по сигналу качать пресс. Мальчики на высокой перекладине поднимают туловище – считается количество раз.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, мальчики			
	9	10	11	12-13
Длина тела				
Мышечная масса				+
Быстрота	+++	+++	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+
Сила		++	++	
Выносливость				+++
Координация		+++	++	
Равновесие			+	+

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, девочки			
	9	10	11	12-13
Длина тела			+	+

Мышечная масса			+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+	
Сила	+	+	++	
Выносливость				+++
Гибкость				+++
Координация	+++	+++	+++	+++
Равновесие			+	+

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

2.5. Методические материалы

Формы занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, эстафеты), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы;	контрольные нормативы по ОФП

	<p>станциям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование. 		<ul style="list-style-type: none"> - перекладины; - мячи; - медболы. 	
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - эстафеты. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - лыжная экипировка; - лыжная трасса; - медболы; - резиновая лента; - эспандеры 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - лыжная экипировка; - эспандеры; - лыжная трасса; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.			
б. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - лыжная экипировка; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировочное занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований. В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. Пои этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература для педагога

1. Бутин И.М., Лыжный спорт: учебное пособие для педагогических училищ, Москва «Просвещение», 2001г.
2. Видягин М.В., Система лыжной подготовки, Волгоград, Издательство «Учитель», 2006г.
3. Гусева И.И., Деревоедов А.А., Родченков Г.М. , Всемирный антидопинговый кодекс, 2009
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., *Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва.* - М.: Советский спорт, 2005г.
5. Поскребышева Е., «Королева по имени Галина», г. Ижевск, 2007 г.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г.М, Лыжный спорт: Учебник, М.: Физическая культура, 2005 г.
7. *Раменская Т.И.*, Специальная подготовка лыжника: Учебная книга -М.: Спорт Академ Пресс, 2001г.
8. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Сергеева Г.В. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г.
9. Твой Олимпийский учебник, Советский спорт. 2007г.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.

Методическая литература для родителей и обучающихся

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России» www.flgr.ru