

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МУ ДО «СШ МО Алапаевское»

Протокол № 1
от «04» 09 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа по виду спорта

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Разработчик:
Кузьменко Максим Михайлович,
тренер-преподаватель

п. Верхняя Синячиха 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	8
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	14
2. Организационно-педагогические условия.....	15
2.1. Условия реализации программы.....	15
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	17
3. Список литературы.....	22

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

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

- Устав МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское».

Актуальность программы заключается в существовании в настоящее время проблемы сохранения, восстановления и поддержания здоровья населения, а особенно, здоровья детей. Многие дети бесцельно проводят свое свободное время, хотя у них есть желание заниматься в какой-либо секции. В целях нейтрализации данной проблемы необходимо привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству - в нашей стране с незапамятных времен центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда спорта. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, детско-юношеских занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с детьми – 7-9 лет

Наполняемость групп составляет 15-30 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами лыжных ходов.

Возраст от 7 до 9 лет имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных лыжников. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство лыжника - гонщика.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет тренеру-преподавателю правильно осуществлять физическое воспитание школьников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закалывающие процедуры.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

При обучении и воспитании детей в возрасте 7-9 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет

большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим обучающимся труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат обучающихся 7-9 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 7-9 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с обучающимися 7-9 лет, очень важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания тренера, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности часто перевозбуждаются. Поэтому

для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили обучающимся радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение тренера-преподавателя: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение.

Обучающиеся 7-9 лет зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, возрастных физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. С физиологической точки зрения младший школьный возраст - это время бурного физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, опережающем нервно-психическое развитие ребенка.

Режим занятий, объём

Образовательный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Продолжительность учебного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах (40 минут, с перерывом 10 мин.) с учетом возрастных особенностей.

Объём учебной нагрузки - 312 учебных часов (сентябрь-август).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Разница в возрасте в группе обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе, не может превышать 3 года.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения: 1 год

Уровневость программы: стартовая

Формы обучения: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, контрольные испытания, дистанционные занятия.

Формы подведения результатов данной программы являются: Опрос, игры, контрольные испытания.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: создание условий для развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, привитие интереса к занятиям лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение основным видам лыжных ходов.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.

Развивающие:

- развитие навыков самоорганизации и самоконтроля;
- развитие навыков коллективной работы, взаимодействия в группе;
- улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои действия.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Развитие лыжных гонок в России	1	1		Опрос
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	1		
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
1.4	Правила лыжных гонок. Организация и проведение соревнований	1	1		
1.5	Психологическая подготовка, настрой на старт	1	1		
1.6	Подготовка лыж, оборудование и инвентарь	1	1		
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	6	6		
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	102		102	игры, контрольные испытания
2.2	Специальная физическая подготовка	67		67	игры, контрольные испытания
2.3	Техническая подготовка	58		58	игры,

					контрольные испытания
2.4	Тактическая подготовка	36		36	игры, контрольные испытания
2.5	Спортивные игры, эстафеты	34		34	игры
2.6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	5		5	контрольные испытания
2.7	Медицинский контроль	4		4	результаты
	ИТОГО часов практической подготовки:	306		306	
	Общее количество часов	312	6	306	

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие лыжных гонок в России. Гигиенические знания и навыки.

Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль Правила лыжных гонок. Организация и проведение соревнований. Психологическая подготовка, настрой на старт. Подготовка лыж, оборудование и инвентарь.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов и с предметами

- **Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. **В** различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). **В** упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- **Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. **В** различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. **В** положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное

опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- **Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

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

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости : одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и

поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения в движении. силовая тренировка. Специальные беговые упражнения. Координационные упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

2.3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов

техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Техника безопасности и падений. Коньковый и классический ход.

2.4.Тактическая подготовка

Практика: Наблюдение за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотр видео-роликов, киноконцовок и кинофильмов, изучение литературы. Анализ выполняемых действий. Овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения. Распределение сил по дистанции и составления графика ее прохождения. Выбор вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Морально-волевая подготовленность спортсмена.

Способы передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей. Выбор хода. Скорость передвижения. Состояния и микрорельефа лыжни. Условия скольжения. Выбор стойки спуска.

2.5. Спортивные игры, эстафеты

Практика: спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки змейкой через скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики. Баскетбол, ручной мяч, футбол, лапта. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.6 . Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов

Сдача нормативов. Анализ и оценка результатов диагностического мероприятия.

Оценка уровня освоения обучающимися программного материала проводится в форме промежуточной аттестации по утвержденным контрольным нормативам по общей и специальной физическим подготовкам.

2.7. Медицинский контроль

Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом.

Изучение состояния здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Анализ состояния здоровья и планирование тренировочных нагрузок.

1.4. Планируемые результаты

Обучение по программе «Лыжные гонки» позволит обучающимся достичь следующих предметных, метапредметных и личностных результатов:

Предметные:

- владеет необходимыми теоретическими знаниями;
- освоил основные виды лыжных ходов;
- проявляет развитые физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координацию, выносливость, гибкость);
- свободно выполняет нормативы по технической и физической подготовке.

Метапредметные:

- осуществляет самоорганизацию и самоконтроль;
- свободно взаимодействует в коллективе/группе;
- демонстрирует произвольное внимание, память, наблюдательность, находчивость, быстроту реакции, индивидуальность и выдержку, умение согласовывать свои действия.

Личностные:

- проявляет моральные и волевые качества;
- проявляет устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- ведёт здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.
- демонстрирует ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам требуется: стадион

п/п	Наименование	единица	Кол-во
	Лыжи гоночные	пар	30
	Палки для лыжных гонок	пар	30
	Ботинки	пар	30
	Скакалка гимнастическая	шт	30
	Мат гимнастический	шт	6
	Мяч волейбольный	шт	1
	Мяч футбольный	шт	1
	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	шт	12
	Палка гимнастическая	шт	10
	Станок для обработки лыж	шт	1
	Утюг	шт	1
	Эспандер лыжника	шт	15
	Полусферы	шт	2
	Тренажёр «тележка»	шт	1
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	шт	12
	Крепления лыжные	пар	30
	Скамейка гимнастическая	шт	5
	Секундомер	шт	3
	Стенка гимнастическая	шт	10

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, участвующий в реализации общеобразовательной программы должен иметь: среднее профессиональное или высшее

профессиональное педагогическое образование (профессиональную переподготовку) в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание программы основано на приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, с применением игровой формы организации занятий, направленной на развитие общей физической подготовки обучающихся, их морально-волевых и нравственных качеств, работы, направленной на освоение предметного содержания в избранном виде спорта. Программа разработана на основе общей теории и методики физического воспитания, а также в частности преподавания по виду спорта «лыжные гонки», с учетом возрастных, физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, спортивно-игровой, а также методы тренировки (переменный, интервальный, повторный) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.).

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Опрос (тест - вопросы)

Первые изобретённые человеком лыжи-

А. беговые

В. скользящие

Б. ступающие.

Г. охотничьи

Расположите в хронологическом порядке зарождение этих видов спорта, начиная с самого раннего

- А. фристайл
- В. биатлон
- Б. лыжные гонки
- Г. прыжки с трамплина

В каком году была первая зимняя олимпиада?

- А. 1916 г
- В. 1920 г
- Б. 1924 г
- Г. 1946 г

Какой из лыжных ходов является самым быстрым?

- А. попеременно-четырёхшажный
- В. одновременно-одношажный
- Б. коньковый
- Г. попеременно-двухшажный

Какого вида лыжных креплений не существует?

- А. мягких
- В. упругих
- Б. полужёстких
- Г. жёстких

Первая помощь при лёгкой степени обморожения ?

- А. согреть горячей водой
- В. растереть борным спиртом
- Б. растереть сухой тканью
- Г. намазать подсолнечным маслом

Как называется способ поворота на лыжах ?

- А. рывком
- В. переступанием
- Б. лесенкой

Г. прыжком

Какого способа подъёма в горку не существует?

А. ёлочкой

В. свободным шагом

Б. скользящим шагом

Г. лесенкой

Итоги: 7-8 правильных ответов – высокий уровень, 5-6 правильных ответов – средний уровень, менее 5 правильных ответов – низкий уровень.

Раздел 2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка:

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив	уровень
1	Бег 30м, с	8,0- 8,4	8.0-8.4(высокий), 8.5-8.9 (средний), 9.0-9.5 (низкий)
2	ч/бег 3x10м, с	15,0-16,4	15.0-16.4 (высокий), 16.5-16.9(средний), 17.0-17.4 (низкий)
3	Прохождение дистанции 1 км	Без учета времени	

2.2. Специальная физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив	уровень
1.	Прыжок в длину с места, см	120-130	120-130 (высокий), 115-119(средний), 110-115 (низкий)
2.	Отжимание	11-17 (кол-во раз)	11-17(высокий), 5-10 (средний) до 5 (низкий)

2.3. Техническая подготовка

Задача обучающихся справиться с выполнением задания.

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив
1.	Подъём в гору ёлочкой	без падений
2.	Подъём в гору лесенкой	без падений

3.	Спуск с горы	без падений
----	--------------	-------------

2.4. Тактическая подготовка

Умение проходить дистанцию классическим ходом

	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 км, мин	7.38	6.17.0	5.17.0	8.17	7.38	6.32
2км, мин	15.18	13.39	12.34	15.19	13.52.	12.38

2.5. Спортивные игры, эстафеты

- Спортивные игры: в нападении, защите. Ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др. Участие в товарищеских встречах.

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

Оценивание: Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

«5 баллов» - ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на тренировках) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.

«4 балла» ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.

«3 балла» ставится при одной-двух существенных ошибках.

«2 балла» ставится при трёх существенных ошибках.

2.6. Контрольные испытания

Результаты контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Бег 30 м мальчики: не более 5,8 (высокий), 5,9-6,2 (средний), 6,3-6.6 (низкий)

-девочки: не более 6.0 (высокий), 6,1-6.4(средний),6.5-6.8 (низкий)

Бег 60 м мальчики: не более 10,7 (высокий), 10,8-11.0 (средний), 11.1-11.5(низкий)

Прыжок в длину с места: 160 см (высокий), 150-159 (средний), 140-150 (низкий)

-155 см(высокий),145-154 (средний),135-144(низкий)

Метание теннисного мяча: не менее 18 м (высокий),14-17 м (средний), 10-14 (низкий)

-не менее 14 м(высокий),9-13 (средний), менее 9м(низкий)

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в мае месяце в форме контрольных испытаний по ОФП и СФП, в присутствии аттестационной комиссии, назначенной директором спортивной школы. Результат оценивается по уровню подготовки: низкий, средний, высокий.

2.7. Медицинский контроль

Обучающиеся спортивной школы подлежат обязательному медицинскому обследованию, проводимое в форме в форме врачебного контроля (диспансеризации).

Врачебный контроль проводится не реже 1 раза в год в условиях работы

кабинета спортивной медицины г. Алапаевска, в соответствии с «Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н, вступивший в силу с 01.01.2021г. Результаты врачебного контроля фиксируются в личной карточке здоровья обучающихся с определением уровня физического развития «низкий, ниже среднего, средний, высокий».

3. Список литературы

Для педагога

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
2. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников – Смоленск: СГИФК , 2015.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград , 2015.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс.докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
9. Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры - №2, №3 - 2014.

12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М., 2013.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
14. Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

Для обучающихся

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2013.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.