

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский спортивный центр «Саксор» городского округа Самара
443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «_17_» января 2020 год
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДСЦ
«Саксор» городского округа Самара
_____ А.П. Пронин
« 17 » января 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
« лыжные гонки »
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 года (156 часов)

Автор-составитель:

Дорошина Ирина Борисовна
тренер-преподаватель

г. Самара
2020

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план.....
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....
5. Литература
Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» является нормативным документом, определяющим ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей детского спортивного центра. Основными нормативными основаниями образовательной деятельности учреждения, с учетом которых составлена данная образовательная программа, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826- ТУ)

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы – составители: Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.), М. 2005.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Лыжные гонки» представляется жителям г.о. Самара в возрасте от 6 до 18 лет. Срок освоения программы – один год ; время обучения – от 1 до 3 часов в неделю. Результатом обучения является освоение образовательной программы и переход на базовый уровень. Цель и задачи программы – познакомиться с разными видами физкультурно- спортивной деятельности; возможность определиться с выбором направления лично значимой деятельности, выбор вида спорта. Для родителей – это возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию развития своего ребенка в образовательном учреждении. Для педагогов – это реальный шанс сформировать контингент детей, заинтересованных в дальнейшем обучении на базовом уровне, а также, стимул к разработке базовой программы.

Лыжный спорт — один из самых массовых и доступных видов спорта, культивируемых в нашей стране. Климатические условия создают уникальные возможности для его использования в качестве одного из средств физического развития и укрепления здоровья населения

Учреждения-партнеры, в которых реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по лыжным гонкам МБУ ДЮСШ № 4 г.о. Самара, муниципальное бюджетное учреждение городского

округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва №11 им. В.В. Ольховского»

Организации, оказывающие содействие МБУ ДО ДСЦ «Саксор» Департамент физической культуры и спорта Самарской области,

Проведение массовых спортивных мероприятий совместно с другими образовательными учреждениями, и региональной общественной организацией Федерацией лыжных гонок Самарской области, является годами выверенной традицией Центра «Саксор».

Все наши социальные партнеры весьма положительно оценивают результаты сотрудничества, что способствует расширению возможностей социально-педагогического сопровождения семьи, воспитанию семейной культуры на основе спортивной деятельности.

Основная цель программы - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- обучать элементам: одновременный бесшажный шаг; - поворот переступанием в движении; торможение «шлугом»; - попеременный двухшажный ход; - одновременный одношажный ход (основной вариант); - попеременный четырехшажный ход; - коньковые лыжные ходы; - классический ход.
- способствовать развитию координации движений в лыжных гонках

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества обучающихся в игровой форме.
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач по лыжным гонкам гонкам, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- использование данных науки передовой практики как важнейших условий обучению техники лыжных ходов.

Отличительные особенности программы: Оптимальное сочетание физических упражнений. Регулярная направленная двигательная активность, создание ситуации успеха способствует раскрытию и проявлению способностей в соревновательной и творческой деятельности с использованием электронного судейского оборудования. В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы обучения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Обучающиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания дистанционно. обучение проходит в онлайн-режиме на образовательном портале

Новизна программы заключается в том, что игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся. По форме организации образовательного процесса программа является модульной. Содержание и построения учебных планов, включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость и вариативность. Программа состоит из 3 модулей, каждый из которых нацелен на конкретные результаты. Реализуемая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности. лыжные гонки -циклический вид спорта, по этапам и уровням обучения: - спортивно-оздоровительный этап (весь период) – только для дополнительных общеразвивающих программ.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, достигшие возраста 9 лет, (в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарноэпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей), не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта. В настоящее время в ДСЦ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов нет.

Объем программы: срок реализации - 1 год, Годовой календарный график составляет 52 учебных недель 156 учебных часов в год. 1-3 часа в неделю. **Режим занятий:** продолжительность занятий составляет 45 минут.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная — направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

Основными формами тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (теоретические, практические, комплексные), участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, тестирование.

Форма обучения - очная. Занятия носят групповой характер. Количество обучающихся в группе – до 15 человек. Принцип набора обучающихся осуществляется по желанию.

Методы обучения: метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

Формы подведения итогов реализации программы: степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей). Результатом реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является положительная динамика по результатам тестирования, соревнований.

Данная дополнительная модульная общеразвивающая программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Программа ориентирована на обучение детей 9-10 лет. В данной программе учтены особенности условий занятий и работы МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

Ожидаемые результаты и способы их проверки. Благодаря систематическим занятиям по программе «Лыжные гонки» обучающиеся научатся элементам:одновременный бесшажный шаг;- поворот переступанием в движении; торможение «плугом»;- попеременный двухшажный ход; - одновременный одношажный ход (основной вариант); - коньковые лыжные ходы; - классический ход.

Система мониторинга достижений обучающимися планируемых результатов освоения программы. Диагностика динамики индивидуальных показателей развития физических

качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для: – выявления начального уровня развития двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы; – планирования индивидуальной работы; – оценки эффекта педагогического воздействия. В процессе промежуточной диагностики (2 раза в год) педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста. **Результаты личностные:** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

-Метапредметные результаты: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; -должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта • технически правильное выполнение двигательных действий.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	8	15	3	156	Переводные нормативы по ОФП и СФП.

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки (52 учебные недели)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука лыжных гонок».	65	4	61
2.	« Общефизическая и специальная подготовка»	65	4	61
3.	«Избранный вид спорта»	26	4	22
	ИТОГО	156	32	112

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обязательные предметные области:	12	5	7	Наблюдение, опрос, входная диагностика
1.1	<i>Вводное занятие. Знакомство с группой. Теоретические основы физической культуры и спорта Основные направления в лыжном спорте</i>	4	1	3	Зачет, тестирование ,
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и инвентарь	2	1	1	Наблюдение, опрос,
1.3	Основы техники и тактики лыжных гонок	2	1	1	Наблюдение, опрос,
1.4	Основы компьютерной грамотности	2	1	1	Зачет, тестирование ,
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	1	1	Наблюдение, опрос, тестирование
1.6	Спортивные и подвижные игры	53	2	51	Наблюдение,
1.7	Подвижные игры , эстафеты.	25	1	24	тестирование
1.8	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	28	1	27	Зачет, тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка легкая атлетика, бег. лыжные гонки,	65	2	63	Наблюдение, опрос, текущая диагностика
2.1	ОФП: Ходьба, бег слабой и средней интенсивности упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег	30	1	29	Зачет, тестирование
2.2	СФП упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах)Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта	35	1	34	Зачет тестирование
3	«Избранный вид спорта »	26	3	23	
3.1	Изучение и техники попеременного двухшажного хода одновременных ходов	12	2	10	Зачет тестирование
3.2	Изучение техники свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте	14	1	13	Итоговая аттестация
Всего		156	12	144	

Содержание образовательной программы

1. Модуль «Азбука лыжных гонок»

Теоретическая подготовка.

Цель изучения модуля: сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания, умения, навыки, по овладению техники и тактики в лыжных гонках.

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта.

Теория: Знакомство с обучающимися. Санитарно-гигиенические требования на занятиях. Теоретические основы физической культуры и спорта Основные направления в лыжном спорте Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

2 История развития , современное состояние и перспективы развития лыжного спорта Возникновение и развитие лыжных гонок . Соревнования по лыжным гонкам.

3. Основные направления в лыжном спорте: лыжные виды спорта.

Перечень планируемых результатов обучения : Знать: сведения о лыжном спорте, теорию и методику обучения спортивным навыкам, правила соревнований по лыжному спорту, комплексный контроль, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях . Уметь: планировать спортивную подготовку, готовить лыжный инвентарь к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, передвигаться на всех разновидностях лыжного инвентаря; Владеть: навыками вида спорта, знанием его структуры, техники и тактики; знаниями.

«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Целевое назначение модуля:

Целью данного модуля является формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом в игровой форме.

Задачи модуля:

1.Повышение мотивации у обучающихся , в результате которого повышается интерес к спортивному ориентированию,

2.Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;

.Организация здорового досуга школьников;

В рамках предлагаемого модуля рассматривается ознакомление и закрепление знаний детей о спортивных и подвижных играх. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Личностными результатами изучения модуля «Спортивные и подвижные игры» являются: - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;

Неотъемлемой частью данной модуля являются спортивные игры. – высшая ступень развития подвижных игр.

Спортивные игры: - Мини-футбол -Волейбол(пионербол) -Бадминтон баскетбол.
-Подвижные игры «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Вышибалы», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро»,

«Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь» .

Ресурсное обеспечение модуля. Материально-техническое обеспечение: спортивная площадка . Мячи футбольные и волейбольные -Мячи резиновые малой и средней величины -Скакалки - Бадминтонные ракетки и воланы Кадровое: 2 тренера-преподавателя Информационно-методическое: - Сборники подвижных игр

-Методическая литература по спортивным играм Индивидуальные ресурсы обучающихся: Самостоятельное изучение с родителями тем по теоретической подготовке: -Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития спортивных игр, подвижных игр, их правила -Гигиена, закаливание, режим дня

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

Формы проведения занятий:

- интеллектуально-познавательные
- физкультурно-оздоровительные
- ролевые игры

Формы подведения итогов:

- учебно-тренировочные игры.
- сдача тестов.Товарищеские встречи.
- соревнования по спортивным играм.

Занятия по предложенному модулю сформируют у детей представление о виде спорта «Лыжные гонки» и дадут возможность самоопределения в спорте. Перспективы продолжения обучения

МОДУЛЬ 2

Общая и специальная физическая подготовка

Цели и задачи модуля:развитие всесторонних и специальных физических качеств. — общее повышение уровня физических возможностей организма. —воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие лыжников. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. 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 развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Блок тренировочных заданий для проведения-разминки
- Блок заданий для развития силы

- Блок заданий для развития быстроты и скоростных качеств
- Блок заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений
- Блок тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств
- Блок тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости
- Блок тренировочных заданий для освоения техники лыжных ходов

Ресурсное обеспечение модуля: Материально-техническое: лесные массивы, парки г.о. Самара, Самарской области Спортивный инвентарь и оборудование Кадровое: 2 тренера-преподавателя по лыжным-гонкам

В программно-методическом направлении деятельности: систематизированы способы передвижений на лыжных трассах (с постепенным усложнением двигательных задач и объемов)

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

-групповая;

- коллективная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования,

Форма подведения итогов:

Контрольные упражнения, собеседование, тестирование, зачёт на сдачу контрольных упражнений.

МОДУЛЬ 3

Ознакомление с избранным видом спорта лыжные гонки

Цель: ознакомление детей с видом спорта лыжные гонки.

Задачи:

- Способствовать формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, о видах спорта.
- Содействовать развитию представлений об Олимпийских играх, символах Игр, обогащать словарный запас детей спортивной терминологией.

Предварительная работа:

- беседа с детьми о спорте, спортсменах

Способы организации образовательной деятельности:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения; игровая ситуация
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). анализ деятельности

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте.

Результатом освоения модуля 3 является приобретение следующих знаний, умений и навыков: В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок; -место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки: - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты,)

В области избранного вида спорта: - овладение основами техники и тактики в лыжных гонках; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

В области технической подготовки . Техника передвижения на лыжах классическими ходами одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным, попеременным одношажным, попеременным двухшажным. Очередность обучения лыжным ходам. Переходы с одновременных на попеременные ходы и наоборот. Пространственно-временные характеристики каждого хода. Применение ходов в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Циклы и фазы каждого лыжного хода.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения определенному спортивному навыку. Описание упражнений общей и специальной физической подготовки. Демонстрация упражнений и объяснение перед группой.

Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в лыжном спорте

Терминология, принятая в лыжных гонках. Термины, применяемые в тренировочной и соревновательной деятельности. Классификация техники в лыжных гонках. Классификация средств и методов тренировки.

Классификация техники в лыжных гонках.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

– теоретические и групповые практические , календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические оздоровительные мероприятия.

Форма подведения итогов:

.Контрольные упражнения и соревнования по лыжным гонкам Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности

(общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам 1 в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

Критерии и способы определения результативности реализации программы.

Входная диагностика , первичный контроль проводится с целью оценки уровня умений, навыков обучающихся , для определения физических возможностей обучаемых. Входной контроль проводится в тестовой форме. Тесты охватывают различные физические качества, в них включены упражнения для определения быстроты, выносливости, силы, координации.

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 3*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для детей 9-10 лет .

Текущий контроль – успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся . Основными задачами проведения

текущего контроля являются: - осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. - определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: - уровень освоения материала учебной программы лыжные гонки, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения. Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Промежуточная и итоговая аттестация Цель – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Формы промежуточной аттестации.

- участие в соревнованиях;
- тестирование

Итоговая аттестация – проводится с целью оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков. Формами итоговой аттестации являются:

- участие в соревнованиях;
- тестирование- учет личностных достижений обучающихся на текущих занятиях,
- контрольных стартах, соревнованиях;
- выполнения требований, норм и условий Единой Всероссийской спортивной квалификации по лыжным гонкам
- выполнение контрольных нормативов (тесты) по лыжным гонкам «Общая и специальная физическая подготовка»

Итоговая аттестация обучающихся проводится после окончания срока реализации дополнительных общеобразовательных программ. Сроки проведения итоговой аттестации (май-июль)..

Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

Порядок проведения аттестации

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивного центра имеющие врачебный допуск на день испытаний. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5,20	5,10	5,00
10 лет						

1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5.10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	4.55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5.6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	4.45	4.35	4.25

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп. для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	<u>6.4</u>	<u>6.2</u>	<u>6.0</u>	<u>5.4</u>	<u>5.1</u>
2.	Подтягивание на перекладине			<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
3.	Прыжок в длину с места (см)	<u>125</u>	<u>135</u>	<u>145</u>	<u>155</u>	<u>170</u>
4.	Бег 1000 м (с)	<u>5.35</u>	<u>5.25</u>	<u>5.15</u>	<u>5.00</u>	<u>4.50</u>
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	<u>6.1</u>	<u>5.9</u>	<u>5.8</u>	<u>5.3</u>	<u>5.1</u>
2.	Подтягивание на перекладине		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
3.	Прыжок в длину с места (см)	<u>140</u>	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>170</u>	<u>185</u>
4.	Бег 1000 м (с)	<u>5.20</u>	<u>5.10</u>	<u>4.55</u>	<u>4.40</u>	<u>4.30</u>
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	<u>6.0</u>	<u>5.8</u>	<u>5.6</u>	<u>5.4</u>	<u>5.2</u>
2.	Подтягивание на перекладине	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
3.	Прыжок в длину с места (см)	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>170</u>	<u>180</u>	<u>195</u>
4.	Бег 1000 м (с)	<u>5.00</u>	<u>4.50</u>	<u>4.40</u>	<u>4.30</u>	<u>4.20</u>
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	<u>5.9</u>	<u>5.7</u>	<u>5.5</u>	<u>5.3</u>	<u>5.0</u>
2.	Подтягивание на перекладине	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
3.	Прыжок в длину с места (см)	<u>160</u>	<u>165</u>	<u>175</u>	<u>185</u>	<u>200</u>
4.	Бег 1000 м (с)	<u>4.50</u>	<u>4.40</u>	<u>4.30</u>	<u>4.20</u>	<u>4.10</u>

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.
2. оски лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Методическая литература.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании»,
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации, дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. №939,
3. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №731 (ред. 07.03.2019),
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденный приказом Министерства спорта России от 20.03.2019г. № 250,
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125). Учебно-методическая литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000,
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977,
3. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005,
4. Лыжный спорт/под ред.В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И.Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989,
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986, .
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990,
7. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976,
8. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов. Издательство «Физическая культура», 2005,
9. Теория и методика физического воспитания/под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990,
10. Физиология спорта/под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001,
11. Физическое воспитание: Учебник/под ред. В.А.Головина, В.А. Масляка, А.В. Коробкова и др. - М.: Высшая школа, 1993.

Интернет-ресурсы:

1. www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России,
2. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта России,
3. минобрнауки.рф - Министерство образования и науки РФ,
4. www.skisport.ru - журнал «Лыжный спорт».
5. www.mstm.samregion.ru - Министерство спорта Самарской области