

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим советом

Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

Председатель: научно-методического совета:

_____ /Е.Ю. Иванова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ О.Ю.Леушканова

(подпись)

« _____ » _____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Лыжные гонки (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 14-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 5 месяцев (36 часов)

Разработчик:

Москалева Е.В.

Заведующий отделом

научно-методической и

инновационной деятельности

Магнитогорск, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (базовый уровень) (далее – Программа) разработана в соответствии с **нормативной базой**:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);
- Локальные нормативные акты ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж» (далее – ГБПОУ «МПК»).

Настоящая Программа реализуется в рамках деятельности студенческого спортивного клуба «ТЕМП» государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения ГБПОУ «МПК», включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья обучающихся и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Лыжные гонки».

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В этом и заключается её **актуальность**.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, общением в сети интернет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует всестороннему развитию, воспитывает мужество, характер, волю.

Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Новизна Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательном учреждении. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам

различного уровня. Главной особенностью данной программы «Лыжные гонки» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий и ЭОР.

Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала! Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Уровень сложности: базовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык освоения программы: русский

Обучающиеся имеют право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

По окончании обучения обучающиеся имеют право на получение документа об обучении по программе ДООП «Лыжные гонки».

Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья обучающихся и дальнейшего их вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;
- Пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;
- Закрепить основные виды лыжных ходов;
- Способствовать освоению новых и совершенствованию существующих техник и тактик лыжных ходов.

Развивающие:

- Поддерживать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

- Способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;
- Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

- Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- Воспитывать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
- Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения;

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Адресат программы: обучающиеся профессиональных образовательных организаций, организаций общего образования, возраст 14-20 лет, интересующиеся лыжными гонками.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

Программа также актуальна для развития и воспитания обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: 5 месяцев. На обучение отводится 36 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия. Одно занятие длится 45 минут.

Наполняемость учебных групп: 20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные: девушки и юноши обучаются вместе.

Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Образовательная технология	С применением электронного обучения. Возможен переход на дистанционную форму работы.
Форма содержания и процесса педагогической деятельности	Модульная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа.
Форма обучения и виды занятий	- групповые практические, тренировочные занятия; - теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы; - соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня; - контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю.

Программа состоит из трёх модулей «Азы лыжного спорта», «Основы лыжной подготовки», «Спортивное совершенствование».

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азы лыжного спорта»	12	2	10
2.	«Основы лыжной подготовки»	12	-	12
3.	«Спортивное совершенствование»	12	1	11
ИТОГО:		36	3	33

Модуль «Азы лыжного спорта»

Цель модуля: подкрепить интерес к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжные гонки»

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике передвижения на лыжероллерах;
- обучить технике классических лыжных ходов;
- обучить технике скользящего шага;
- обучить технике конькового хода;
- обучить технике спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен **знать**:

- краткие исторические сведения возникновения и развития лыжных гонок;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях на лыжероллерах;
- виды и элементы лыжных ходов.

Обучающийся должен **уметь**:

- дифференцировать техники передвижения на лыжах.

Обучающийся должен **приобрести навыки**:

- передвижения на лыжах в различных техниках.
-

Учебно-тематический план модуля «Азы лыжного спорта»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Игры. ОРУ.	0.5	0.5	1	Беседа, наблюдение
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Средства восстановления. Спортивные игры, ОРУ	0.5	0.5	1	Беседа, наблюдение
3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Игры. ОРУ. ОФП.	0.5	0.5	1	Беседа, наблюдение
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические техники. Бег. Футбол. Специальные упражнения.	0.5	0.5	1	Показ, объяснение
5.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Спортивные игры/футбол.	-	1	1	Объяснение, наблюдение, показ

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
6.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	-	1	1	Беседа, объяснение
7.	Кроссовая подготовка, ходьба. ОФП. Игры.	-	1	1	Показ, наблюдение
8.	Развитие быстроты и координации, выносливости/циклические упражнения.	-	1	1	Беседа, наблюдение
9.	Имитация лыжных ходов.	-	1	1	Наблюдение
10.	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	1	1	Объяснение, показ
11.	Обучение технике классических лыжных ходов.	-	1	1	Объяснение, контроль
12.	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.	-	1	1	Объяснение, показ
Итого:		2	10	12	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника Безопасности на занятиях в зале. Игры. ОРУ.

Теория: знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях в зале.

Практика: игры, выполнение ОРУ.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Средства восстановления. Спортивные игры, ОРУ.

Теория: знакомство с гигиеной, закаливанием, режимом дня, врачебным контролем и самоконтролем спортсмена. Средства восстановления.

Практика: спортивные игры, выполнение ОРУ.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Игры. ОРУ. ОФП.

Теория: знакомство с краткими историческими сведениями о возникновении лыж и лыжного спорта.

Практика: игры, выполнение ОРУ, ОФП.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические техники. Бег. Футбол. Специальные упражнения.

Теория: объяснение и наглядный пример техники классического хода.

Практика: игры в футбол, выполнение специальных упражнений.

Тема 5. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Спортивные игры/футбол.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью, участие в спортивных играх, игра в футбол.

Тема 6. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Практика: выполнение упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Тема 7. Кроссовая подготовка, ходьба. ОФП. Игры.

Практика: ходьба на длинные дистанции, развитие выносливости. Выполнение ОФП, участие в играх.

Тема 8. Развитие быстроты, координации, выносливости/циклические упражнения.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты и координации, выполнение циклических упражнений, нацеленных на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

Тема 9. Имитация лыжных ходов.

Практика: выполнение упражнений, нацеленных на обучение имитации лыжного хода.

Тема 10. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 11. Обучение технике классических лыжных ходов.

Практика: обучение технике классических лыжных ходов.

Тема 12. Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

Практика: выполнение специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

Модуль «Основы лыжной подготовки»

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям лыжными гонками, реализации способностей.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучению преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- продолжать обучению торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен **знать**:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен **уметь**:

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Обучающийся должен **приобрести навык**:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

Учебно-тематический план модуля «Основы лыжной подготовки»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	-	1	1	Показ, объяснение
2.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	-	1	1	Объяснение, показ
3.	Обучение поворотам на месте и в движении.	-	1	1	Объяснение, показ
4.	Обучение основным элементам лыжных ходов.		1	1	Объяснение, показ
5.	Подготовка к соревнованиям.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	-	1	1	Беседа, наблюдение
7.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	-	1	1	Показ, объяснение
8.	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	-	1	1	Объяснение, показ
9.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	-	1	1	наблюдение Объяснение,
10.	Подвижные игры. Специальные упражнения.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
11.	Смешанное передвижение. Бег. ходьба.	-	1	1	Показ, наблюдение
12.	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	1	1	Показ, наблюдение
	Итого:	-	12	12	

Содержание программы

Тема 1. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой»,

ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 2. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Практика: обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Тема 3. Обучение поворотам на месте и в движении.

Практика: обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 4. Обучение основным элементам лыжных ходов.

Практика: обучение основным элементам лыжных ходов.

Тема 5. Подготовка к соревнованиям.

Практика: подготовка к соревнованиям.

Тема 6. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Тема 7. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Практика: отработка техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Тема 8. Совершенствование техники классических лыжных ходов.

Практика: выполнение упражнений, нацеленных на совершенствование техники классических лыжных ходов.

Тема 9. Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим беговым шагом.

Практика: преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 10. Подвижные игры. Специальные упражнения.

Практика: участие в подвижных играх, выполнение специальных упражнений.

Тема 11. Смешанное передвижение. Бег. Ходьба.

Практика: смешанное передвижение. Бег. Ходьба.

Тема 12. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Практика: выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Модуль «Спортивное совершенствование»

Цель модуля: совершенствование технико-тактической и физической формы учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- продолжать совершенствование техники классических и коньковых

лыжных ходов;

- продолжать накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

Учебно-тематический план модуля «Спортивное совершенствование»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Лыжный спорт в России. Спортивные игры. ОРУ.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, тестирование
2.	Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.	-	1	1	Беседа, контроль
3.	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	1	1	Показ, объяснение
4.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Игры.	-	1	1	Беседа, наблюдение
5.	Кроссовая подготовка, скоростно-силовая ходьба. Подвижные игры.	-	1	1	Объяснение, показ
6.	Сдача нормативов ГТО.	-	1	1	Наблюдение контроль
7.	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	-	1	1	Объяснение, показ
8.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	-	1	1	Объяснение, показ
9.	Комплексы спец. упражнений для развития				Объяснение,

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	1	1	контроль
10.	Обучение технике классических лыжных ходов.	0,5	0,5	1	Объяснение, наблюдение
11.	Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
12.	Подготовка к соревнованиям.	-	1	1	Беседа, наблюдение
	Итого:	1	11	12	

Содержание программы

Тема 1. Лыжный спорт в России. Спортивные игры. ОРУ.

Теория: знакомство с краткой характеристикой истории развития лыжного спорта в России.

Практика: участие в спортивных играх, выполнение ОРУ.

Тема 2. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.

Практика: кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.

Тема 3. Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 4. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Игры.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью. Игры.

Тема 5. Кроссовая подготовка. Скоростно-силовая ходьба. Подвижные игры.

Практика: кроссовая подготовка. Скоростно-силовая ходьба. Подвижные игры.

Тема 6. Сдача нормативов ГТО.

Практика: сдача нормативов ГТО.

Тема 7. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 8. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Тема 9. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Практика: выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Тема 10. Обучение технике классических лыжных ходов.

Практика: обучение технике классических лыжных ходов.

Тема 11. Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

Практика: выполнение спец. упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям.

Практика: подготовка к соревнованиям.

Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1) Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2) Использование наглядного материала:

– Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

– Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

– Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают

низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1) Использование невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2) Использование наглядных методов, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;

- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;

- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно- действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают

ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1) Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2) Требования к непосредственному показу упражнений:

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной

плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при тяжелой степени двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;

- при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;

- при легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- 1) Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

- 2) Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом

прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

– видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи; работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы их спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение нормативов ОФП, СФП;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: выступления на соревнованиях.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации / контроля
1 модуль «Азы лыжного спорта» - 12 часов								
1	ноябрь	2	16.00 16.45	Комбинированное занятие	1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Игры. ОРУ.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
2	ноябрь	2	16.50 17.35	Комбинированное занятие	1	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Средства восстановления. Спортивные игры, ОРУ	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
3	ноябрь	9	16.00 16.45	Комбинированное занятие	1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Игры. ОРУ. ОФП.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
4	ноябрь	9	16.50 17.35	Комбинированное занятие	1	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические техники. Бег. Футбол. Специальные упражнения.	Спортзал (стадион)	Показ, объяснение
5	ноябрь	16	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Спортивные игры/футбол.	Спортзал (стадион)	Объяснение, наблюдение, показ
6	ноябрь	16	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	Спортзал (стадион)	Беседа, объяснение
7	ноябрь	23	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Кроссовая подготовка, ходьба. ОФП. Игры.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации / контроля
8	ноябрь	23	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Развитие быстроты, координации, выносливости/циклические упражнения	Спортзал (стадион)	Наблюдение
9	ноябрь	30	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Имитация лыжных ходов.	Спортзал (стадион)	Наблюдение
10	ноябрь	30	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
11	декабрь	7	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Обучение технике классических лыжных ходов.	Спортзал (стадион)	Объяснение, контроль
12	декабрь	7	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
2 модуль «Основы лыжной подготовки» - 12 часов								
1	декабрь	14	16.00 16.45	Практика	1	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
2	декабрь	14	16.50 17.35	Комбинированное занятие	1	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
3	декабрь	21	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Обучение поворотам на месте и в движении.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
4	декабрь	21	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Обучение основным элементам лыжных ходов.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации / контроля
5	декабрь	28	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Подготовка к соревнованиям.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
6	декабрь	28	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
7	январь	11	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
8	январь	11	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
9	январь	18	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортзал (стадион)	Объяснение, наблюдение
10	январь	18	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Подвижные игры. Специальные упражнения.	Спортзал (стадион)	Объяснение, наблюдение
11	январь	25	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Смешанное передвижение. Бег. ходьба.	Спортзал (стадион)	Показ, наблюдение
12	январь	25	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортзал (стадион)	Показ, наблюдение
3 модуль «Спортивное совершенствование» - 12 часов								
1	февраль	1	16.00 16.45	Комбинированная	1	Лыжный спорт в России. Спортивные игры. ОРУ.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение, тестирование
2	февраль	1	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.	Спортзал (стадион)	Беседа, контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации / контроля
3	февраль	8	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
4	февраль	8	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Игры.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
5	февраль	15	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Кроссовая подготовка, скоростно-силовая ходьба. Подвижные игры.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
6	февраль	15	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Сдача нормативов ГТО.	Спортзал (стадион)	Наблюдение контроль
7	февраль	22	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
8	март	22	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Спортзал (стадион)	Объяснение, показ
9	февраль	29	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортзал (стадион)	Объяснение, контроль
10	февраль	29	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Обучение технике классических лыжных ходов.	Спортзал (стадион)	Объяснение, наблюдение
11	март	7	16.00 16.45	Практическое занятие	1	Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Спортзал (стадион)	Объяснение, наблюдение
12	март	7	16.50 17.35	Практическое занятие	1	Подготовка к соревнованиям.	Спортзал (стадион)	Беседа, наблюдение
				Итого:	36			

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во внеучебное время, а также во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация

Форма аттестации – участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе: Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- этапный контроль проводится в конце каждого блока, этапа;
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП в физкультурно-спортивной группе по лыжным гонкам

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м.	Бег на 30 м.
	Бег 60 м.	Бег 60 м.
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
Выносливость	Бег 1500 м.	Бег 1500 м.
Сила	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине
	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	В висе удержание ног в положении прямого угла	В висе удержание ног в положении прямого угла
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Подтягивания на перекладине за 20 с.	–
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с
	Индивидуальная гонка навремя 10 км.	Индивидуальная гонка навремя 10 км.

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- комната для переодевания;

- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- резиновые амортизаторы;
- перекладины;
- мячи (футбольные, набивные (от 1 до 5 кг);
- резак для прокладки лыжни (классический ход);
- комплект флажков для разметки лыжных трасс;
- секундомер электронный на 100 замеров;
- рулетка металлическая (50 м);
- эспандер лыжника;
- очки солнцезащитные;
- комплект гантелей массивных (от 0,5 до 5 кг);
- комплект гантелей переменной массы (от 3 до 12 кг);
- комплект резиновых эспандеров;
- скакалки, гимнастические палки, мячи;
- лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода;
- крепления лыжные (профиль NNN или SNS);
- ботинки лыжные под крепления NNN или SNS;
- палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода;
- пульсометры;
- станок для подготовки лыж;
- комплект парафинов и мазей держания;
- утюги для нанесения парафинов;
- комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж;
- чехлы для лыж;
- пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж

2. Информационно-образовательные ресурсы:

- 1) Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.
- 2) Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников- гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.
- 3) Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 4) Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.
- 5) Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической

- культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями)
- 6) Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
 - 7) <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
 - 8) <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
 - 9) <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
 - 10) Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2015. - 322 с.
 - 11) Людеков П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.

3. Учебно-методическое обеспечение:

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями, презентации;
- Информационные материалы;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

4. Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется педагогическим работником, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение в программу. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 16 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 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.

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.

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Упражнения для развития быстроты:

- Бег на короткие дистанции (30-100 м).
- Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
- Беговые упражнения спринтера.
- Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

- Спортивные игры.
- Элементы акробатики.
- Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
- Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

1.1. 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.

3. При выносе рук и палок вперед:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад

1.2. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки 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 загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной 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.

1.3. 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.

2. 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.