

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Водзимонская средняя общеобразовательная школа
Вавожского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 11
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Н.Ф. Ефремова

Приказ № 195-ОД
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжная подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат: учащиеся 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Богатырев Николай Викторович,
педагог дополнительного образования

Водзимонье, 2023.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжной подготовке разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020

года);

- Устав МОУ Водзимонская СОШ;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ Водзимонская СОШ.

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных

группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Направленность. Программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста.

Отличительной особенностью программы является:

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Характеристика вида спорта

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками.

Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем

подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

- 1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».
- 2) Соревнования с Массстартом. При массстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.
- 3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).
- 4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Программа предназначена для работы с детьми от 7 до 11 лет. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно календарно-тематического плана тренера-преподавателя, составленного индивидуально для каждой учебной группы.

Объем и срок освоения программы: Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 2 академических часа в неделю. Общее количество годовых часов- 72.

Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ теоретические занятия
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН)

форма обучения – очная.

При необходимости программой предусмотрена дистанционная форма обучения с целью прохождения образовательных программ в полном объеме.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, осознание здорового образа жизни, развитие лыжного спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

2. Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом
профилактика правонарушений

3. Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план составлен из расчета 36 недель, это учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Годы подготовки		Учебные группы
Содержание занятий		Весь период
		1.
2.	Психологическая подготовка	-
3.	Практические занятия	
3.1	Общая физическая подготовка	28
3.2	Специальная физическая подготовка	15
3.3	Техническая подготовка	15
3.4	Участие в соревнованиях	10
3.5	Инструкторская и судейская практика	-
3.6	Контрольно – переводные нормативы	2
3.7	Восстановительные мероприятия	-
	Итого часов:	72

Учебный план

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Теоретическая подготовка (2 часа)						
1	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1	1		Групповая	Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажей
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, оказание первой медицинской помощи	1	1		Групповая	Опрос, беседа
Общая физическая подготовка (28 часов)						
1	Строевые упражнения	1		1	Индивидуальные групповые	Сдача нормативных требований
2	Комплексы общеразвивающих упражнений	4		4	Индивидуальные групповые	Сдача нормативных требований
3	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	5		5	Индивидуальные групповые	Сдача нормативных требований
4	Подвижные игры	5		5	Индивидуальные групповые	Сдача нормативных требований

5	Эстафеты и прыжковые упражнения	5		5	Групповые	Сдача нормативных требований
6	Упражнения для развития скоростных-силовых качеств	3		3	Групповые	Сдача нормативных требований
7	Развитие быстроты и координации	3		3	Групповые	Сдача нормативных требований
8	Развитие выносливости /циклические упраж./	2		2	Групповые	Сдача нормативных требований
Специальная физическая подготовка (15 часов)						
1	Кроссовая подготовка, ходьба.	4		4	Индивидуальные, парные и групповые	Наблюдение, беседа
2	Имитация лыжных ходов	4		4	Индивидуальные, парные и групповые	Наблюдение, беседа
3	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	6		6	Индивидуальные	Наблюдение, беседа
4	Спецупражнения на развитие волевых качеств.	1		1	Индивидуальные	Наблюдение, беседа
Техническая подготовка (15 часов)						
1	Обучение технике классических лыжных ходов.	3		3	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
2	Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований

3	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
4	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
5	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
6	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
7	Обучение поворотам на месте и в движении	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
Контрольно-переводные нормативы (2 часа)						
	Сдача КПН	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативов с оформлением Протокола
Участие в соревнованиях (10 часов)						
1	Участие во внутренних соревнованиях	9		9	Индивидуальные и групповые	Протоколы соревнований
2	Участие в районных соревнованиях	1		1	Индивидуальные и групповые	Протоколы соревнований

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники ходов
- Использование учебных наглядных пособий

Видеофильмы, DVD, слайды

- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом

Соревновательный метод

- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений.
- Подвижные игры
-

Содержание учебно-тематического плана

- **Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.**

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных

пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер- преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально- волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. 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.

2. 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. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

3. 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 учетом 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, подсчет пульса.

4. 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 подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными 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 подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки предпрофессиональной программы .

А) Общефизическая подготовка (ОФП)

Одной из главных частей подготовки является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших

органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Практические занятия

Комплексы **Общеразвивающие** упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

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

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

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития выносливости:

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

Упражнения для развития ловкости:

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость:

одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями;

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

Упражнения на расслабление:

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

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

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры:

обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт-езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

Б) Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Практические занятия

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для

развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

По эффективности использования средств скоростно-силовой направленности лыжников-гонщиков И. Я. Кот (1997) расположил средства подготовки в следующей последовательности:

1. Ходьба с лыжными палками в подъём.
2. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом.
3. Передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом.
4. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками.
5. Прыжковые упражнения в подъём.
6. Упражнения со штангой и партнёром на плечах.
7. Упражнения с камнями.
8. Прыжки и многоскоки с отталкиваниями лыжными палками. 11. Бег по пашне.
12. Статические упражнения.

В) Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Г) Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации на спуске.

Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

1. Подбрасывание и ловля снежка.
2. Раскладывание и поднятие рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.
3. Прохождение ворот из лыжных палок.
4. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
5. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.
6. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.
7. Вращение руками вперёд и назад.
8. Метание в цель во время спуска.
9. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».
10. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

Для перекрёстной координации (в спортивном зале)

11. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.
12. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.
13. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.
14. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.
15. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.
16. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

Д) Соревнования

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования.

Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Инструкторская и судейская практика

На спортивно-оздоровительном этапе инструкторская и судейская практика в учебном плане не предусмотрена. Однако, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом реализации Программы является:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков передвижения и лыжных ходов;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; двигательном режиме в режиме дня,

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по подготовленности занимающихся.

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – лыжные гонки, участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Срок освоения программы и особенности организации образовательного процесса.

Учебный год начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 36 недель, из них - 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Учебный процесс может продолжаться в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Режим работы определяется согласно расписания занятий тренера-преподавателя, в пятницу с 18.00-20.00ч. . Допускается проведение занятий в выходные и праздничные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Учебно-тренировочный процесс проводится по 2 занятия по 45 минут, с перерывом в 15 минут. Сроки приема контрольно-переводных нормативов - май. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Учебный график

месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				всего недел ь	всего часо в
Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36	72
Контроль													Промежуточная аттестация																Итоговая аттестация									
Практика	-	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	29	55
Теория	2		1		1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-			1	1			1	1			1	1		1	1	1		7	17	

2.2 Условия реализации программы

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями. Используемая инфраструктура:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- лыжная трасса

Необходимое оборудование, инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	Пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	2
5.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
1	Мат гимнастический	штук	6
2	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	1
3	Мяч баскетбольный	штук	6
4	Мяч волейбольный	штук	6
5	Мяч теннисный	штук	6
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Рулетка 20 м	штук	1
8	Секундомер	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	10
10	Скамейка гимнастическая	штук	2

11	Стенка гимнастическая	штук	4
12	Стол для подготовки лыж	комплект	1
13	Эспандер лыжника	штук	12

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи -30 мм. Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г.

Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет.

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

Одежда. Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ. Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет.

Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, республиканских, зональных и финальных).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Вхождение в сборные команды: района по культивируемым видам спорта.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных

**Оценочные материалы (КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ
НОРМАТИВЫ)**

№ п.п	Контрольные испытания	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
		мальчики			девочки		
1	Бег 60 м	–	11,9	10,6	–	12,4	13,0
2	Челночный бег 3*10м (с)	10,3	9,3	9,0	10,6	9,6	9,4
3	Бег на 30 м	6,9	6,2	5,7	6,9	6,4	6,0
4	Бег 1000м	7,10	6,10	–	7,35	6,30	–
5	Бег 1500м	–	–	8,20	–	–	8,55
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	8	13	3	5	7
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине				4	7	9
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	2	3	–	–	–
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. Скамейке	+3	+4	+5	+4	+5	+6
10	Лыжи классический стиль 5 км\3 км	Без учета времени	Без учета времени	21,00	Без учета времени	Без учета времени	15,2
11	Лыжи свободный стиль 5 км\3 км	Без учета времени	Без учета времени	20,00	Без учета времени	Без учета времени	14,3

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тесты по лыжным ходам

1. Какой коньковый ход наиболее сложный в координационном отношении.

1. Одновременный одношажный ход.
2. Одновременный двухшажный ход.
3. Полуконьковый ход.
4. Попеременный коньковый ход.

2. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе.

1. Увеличить скорость.
2. Сохранить скорость.
3. Сохранить равновесие.

3. Назовите - сколько существует коньковых ходов?

1. Три хода.
2. Четыре хода.
3. Пять ходов.

4. Цель свободного скольжения в одновременном бесшажном ходе.

1. Увеличить скорость.
2. Сохранить скорость.
3. Меньше терять скорость скольжения.

5. При махе рук вперед в одновременном бесшажном ходе движение начинается...

1. С плечевого сустава.
2. С локтевого сустава.
3. С запястья.

6. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся...

1. Впереди креплений.
2. На уровне креплений.
3. Позади креплений.

7. Крутые короткие подъёмы лыжники преодолевают...

1. «Ёлочкой».
2. «Лесенкой».
3. Беговым шагом.

8. При преодолении подъёмов наискось применяется подъём...

1. «Лесенкой».
2. «Полуёлочкой».
3. «Ёлочкой».

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 равно мерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
5. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
6. 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.

2.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества.

Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- ✓ формирование и развитие спортивного коллектива;
- ✓ создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- ✓ защита прав и интересов обучающихся;
- ✓ формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь

тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в отборе, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализуется план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся школы.

Календарный план воспитательной работы

<i>Название мероприятий</i>	<i>Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Всероссийский день бега «Кросс наций»	Воспитывать любовь к спорту, чувство товарищества и спортивный характер	Сентябрь
Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта. Страхование обучающихся	Совершенствование мер поддержки развития детско-юношеского и школьного спорта,	Октябрь
Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Формирование у детей ориентации на здоровый образ жизни; приобщение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Ноябрь
Открытие лыжного сезона	Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни, популяризация лыжных гонок, выявление сильнейших спортсменов.	Декабрь
Рождественские старты		Январь
Всероссийские соревнования «Лыжня России»		Февраль

Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Содействие созданию в школе обстановки психологического комфорта и безопасности личности учащегося; помощь в решении личностных трудностей и проблем социализации, в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками	Ежемесячно
Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»	Разделить понятия «права» и «обязанности», показать единство прав и обязанностей. Воспитывать уважение к правам других людей. Способствовать формированию активной жизненной позиции.	Март
Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам	Октябрь, апрель
Организация и проведение родительского собрания.	Порядок совместной работы	Апрель
«Эстафета мира»	Пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся, пропаганда здорового образа жизни	Май
Участие в субботнике (уборка стадиона и прилегающая к нему территория)	Призвать учащихся самостоятельно осознать существующие экологические проблемы и помочь каждому самостоятельно включиться в их решение, принять участие в создании чистой и благоустроенной России	Май

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 2009.
3. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
4. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 2019.
6. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 2000.
9. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 2011.
10. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 2013.
11. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1974. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдэшор, швсем «Советский спорт» Москва, 2004

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- 2) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 3) Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

- 5) Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- 6) С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.
- 7) Образовательный портал Удмуртской Республики
<http://ciur.ru/default.aspx>