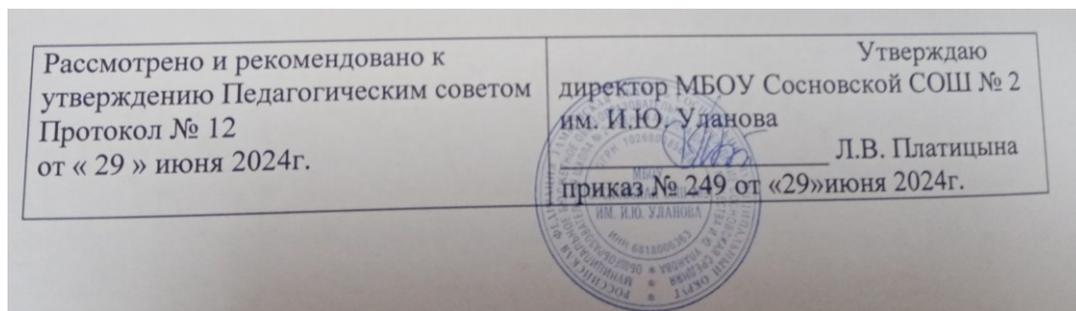


Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности**

**«Олимпик»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения - стартовый

**Автор - составитель:**

Некраш Елена Алексеевна

педагог дополнительного образования

р.п. Сосновка, 2024г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школа № 2 имени кавалера ордена Мужества Ильи Юрьевича Уланова
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпик»
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Некраш Елена Алексеевна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база:</b>	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями и дополнениями);</p> <p>-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства от 31.03.2022 г. № 678-р);</p> <p>-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);</p> <p>-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</p> <p>-Устав МБОУ Сосновской СОШ № 2 им. И.Ю. Уланова</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Модифицированная
<b>4.5.Целевая направленность программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.6. Возраст обучающихся по программе</b>	10-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Лыжи – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Программа «Олимпик» направлена на приобретение теоретических и практических навыков лыжной подготовки. Способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Программа составлена в соответствии с нормативными документами. Уровень освоения программы: ознакомительный

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

**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. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь эффективным средством физического воспитания и физического развития.

**Актуальность и практическая значимость программы** Актуальность и значимость программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, лыжным спортом, в частности, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в

настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

### **Адресат программы**

В МБОУ Сосновской СОШ № 2 им. И.Ю. Уланова обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, дети с ослабленным здоровьем. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям лыжным спортом;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом.

В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 17 лет.

### **Объём и сроки освоения программы**

Программа «Олимпик» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 144 часа.

### **Формы обучения**

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

Состав группы – постоянный.

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные. Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых и практических заданий.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по два учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Длительность занятия – 45 минут. Наполняемость учебной группы 12-15 человек.

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 72. Дата окончания и начала учебных периодов Начало занятий с 15 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **Цель программы**

**Цель программы:** привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

## Задачи программы

### *Обучающие:*

- формирование представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области лыжного спорта и практических навыков;
- обучение основам техники передвижения на лыжах;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приемах страховки и само страховки.

### *Развивающие:*

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям лыжным спортом;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

### *Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям лыжным видом спорта;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

## 1.2. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>					
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2		Начальная диагностика
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2		
3.	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	2	2		
4.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	2	2		
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2	2		
<b>Раздел II. Практическая подготовка.</b>					
1.	Общая физическая подготовка	72		72	Зачет, тест, практические задания, соревнование
2.	Специальная физическая подготовка	36		36	
3.	Техническая подготовка	12		12	

4.	Контрольные упражнения и соревнования	14		14	Итоговая диагностика
	Итого:	144	10	134	

## Содержание учебного плана

### Раздел I. Теоретическая подготовка

**Тема 1.** Вводное занятие. (2 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. 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.

**Тема 2.** Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. (2 ч.)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

**Тема 3.** Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. (2 ч.)

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.

**Тема 4.** Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. (2 ч.). Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**Тема 5.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. (2 ч.)

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.

### Раздел II. Практическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка. (72 ч.)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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.

Тема 2. Специальная физическая подготовка. (36 ч.)

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной возможности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. **Тема 3.** Техническая подготовка. ( 12 ч.).

Теория: Назначение и функции технической подготовки.

Практика:

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. **Тема 4.** Контрольные упражнения и соревнования. (14 ч.)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по общей физической подготовке в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км. в годичном цикле.

### **Планируемые результаты**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпик» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

**будут знать / понимать:**

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

**будут уметь:**

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной

физической подготовке;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни. Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 72. Дата окончания и начала учебных периодов  
Начало занятий с 15 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Санитарно-гигиенические и практические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Большая часть практических занятий будет проходить на открытом воздухе, поэтому педагогу при проведении занятий в зимний период необходимо учитывать температурный режим и вести постоянный контроль за обучающимися.

<b>Объект наблюдения</b>	<b>Степень и признаки утомления</b>		
	<b>Небольшая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Большая (недопустимая)</b>
<b>Цвет кожи лица</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
<b>Речь</b>	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
<b>Мимика</b>	Обычная	Выражение напряженного лица	Выражение страдания на лице.
<b>Потливость</b>	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
<b>Дыхание</b>	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
<b>Движения</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
<b>Самочувствие</b>	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение напряженное лица	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### 2.3. Форма аттестации.

#### *Формы контроля и подведения итогов реализации программы.*

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий и итоговый контроль учащихся.

**Вводный контроль (начальная диагностика)**- проводится в начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

**Текущий контроль** осуществляется в течение всего обучения по программе в виде зачетов, соревнований, выполнения практических заданий.

**Итоговый контроль (итоговая диагностика):** Определение результатов работы и степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств. Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования и выполнение практических заданий.

### 2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностическая методика	Цель диагностики
Вводный контроль (начальная диагностика)	Тестирование, практические задания	Определение физического потенциала учащихся

Текущий контроль	Зачет, тестирование, практические задания, соревнование	Выявление мотивов учащихся в деятельности. Определение уровня освоения материала.
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Зачет, выполнение контрольных нормативов	Определение результативности процесса обучения учащихся. Определение уровня освоения программы.

### Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2.5. Методические материалы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек 10 – 17 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

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

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: **демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)**.

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

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

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

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

**Метод расчлененного упражнения** чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

## Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся 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 педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

### Методическое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение	Методическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;</li> <li>- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;</li> <li>- раздевалка;</li> <li>- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;</li> <li>- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;</li> <li>- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;</li> <li>- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Информационно-методические материалы по разделам и темам. Диагностические методики.</li> <li><input type="checkbox"/> Дидактическое обеспечение: наглядные пособия (в соответствии с разделами программы) и т.д.</li> <li><input type="checkbox"/> Картотека упражнений по лыжной подготовке (карточки).</li> <li><input type="checkbox"/> Картотека общеразвивающих упражнений для разминки</li> <li><input type="checkbox"/> Схемы и плакаты освоения технических приемов в лыжном спорте.</li> <li><input type="checkbox"/> Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»</li> <li><input type="checkbox"/> «Правила судейства в лыжном</li> </ul>

<p>расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;  - эспандер резиновый - 15 шт;  - мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;  - мячи баскетбольные - 6 шт.;  - мячи футбольные – 5 шт.;  - скакалки - 15 шт.;  - секундомер – 1 шт.;  - рулетка – 1 шт.;  - аптечка – 1 шт</p>	спорте».
--	----------

### **Алгоритм учебного занятия**

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

### **2.6. Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

#### **Для детей:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М., 1988.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М: Просвещение, 2001.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4класс. М.: Просвещение, 2011г.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 2006.
7. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002.