

**Комитет по образованию администрации  
Всеволожского муниципального района  
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Муринский центр образования №4»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
от «09» июля 2024 года  
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки»**

Автор-составитель Манжула Александр Сергеевич

Педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст детей, осваивающих программу 9-14 лет

Срок реализации программы 1 год (72 часа)

г. Мурино

2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» июля 2024г. Эксперт Марова А.О.  
методист



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Нормативно-правовая база*

#### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана на основе:

- ✓ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- ✓ - Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- ✓ - Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- ✓ - Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- ✓ - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ - Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

✓ - Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

✓ Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Актуальность программы**

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. 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. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Законом 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), Приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765), Сан ПиНами 2.4.4.3172-14, программы «Лыжные гонки. За основу программы взята типовая программа для ДЮСШ и СДЮШОР по лыжным гонкам министерства общего и профессионального образования.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табаконкурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является упор на игровой подход для совершенствования технических элементов.

**Новизна** данной программы данной дополнительной программы опирается на понимании необходимости здорового образа жизни, в особенности при условии проживания в большом городе.

### **Практическая значимость**

Одна из особенностей программы «Лыжные гонки» - ее разносторонне-развивающий характер. Помимо езды на лыжах обучающиеся бегают, занимаются офп, катаются на роликах.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей от 9 до 14 лет.

**Объем программы** – 1 год.

**Форма обучения** – очная

**Уровень программы** – базовый

**Особенности организации образовательного процесса:**

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Организационные формы обучения – групповые.

Режим занятий 1-3 занятий в неделю, продолжительность 1-2 часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

### **Задачи:**

#### ***Учебные***

- Подготовка лыжников-гонщиков;
- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

#### ***Воспитательные***

- Воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

### *Развивающие*

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.

### 1.3. Содержание программы:

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Инструктаж
2.	Правила проведени я и техники безопаснос ти на занятиях	4	4	0	Инструктаж
3	Гигиена, закаливани е, режим дня, врачебный контроль и самоконтр оль спортс- мена	8	8	0	Рассказ
4.	Краткая характерис тика техники лыжных ходов	6	6	0	Рассказ
5.	Общая физическа	28	28	0	Сдача нормативов по офп

	я подготовка				
6.	Специальная физическая подготовка	2	2	0	Выполнение специальных упражнений
7	Техническая подготовка	20	20	0	Оценка техники, демонстрация лыжного хода
8	Контрольные упражнения и соревнования	2	2	0	Результат на контрольной тренировке/соревнованиях
	Итого:	72	20	52	

Содержание учебного плана:

## I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. (2ч) Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2.(4ч) Правила проведения 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.(8ч) 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. (6ч) 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.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. (28ч) Общая физическая подготовка. (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. 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 15 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 14 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.

#### 2.(2ч) Специальная физическая подготовка. (СФП)

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.

#### 3.(20ч) Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», 16 ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. (2ч) Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

## **1.4. Планируемые результаты освоения ДООП**

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

### **Личностные**

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- воспитание качеств, присущих настоящим спортсменам: целеустремленности, настойчивости, мужественности;

### **Метапредметные**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирования навыков поведения в различных соревновательных ситуациях;
- повысить уровень развития двигательных способностей;
- научиться подбирать упражнения для утренней зарядки;
- научиться подбирать упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
- дозировать физическую нагрузку и осуществлять простейший самоконтроль;
- научиться заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

### **Предметные**

- прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.
- укрепление здоровья спортсменов;

## **Система оценки результатов освоения программы**

Критерием успешности освоения программы является умение применять полученные теоретические знания на практике.

Так же сдача нормативов по физической подготовке

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

Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	72
Сроки аттестации: Промежуточная Итоговая	14-25 декабря 17-25 мая

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	1	Сентябрь 1 неделя	
2	Вводное занятие	1	Сентябрь 1 неделя	
3	Правила проведения и техники безопасности на занятиях	1	Сентябрь 2 неделя	
4	Правила проведения и техники безопасности на занятиях	1	Сентябрь 2 неделя	
5	Правила проведения и техники безопасности на занятиях	1	Сентябрь 3 неделя	
6	Правила проведения и техники безопасности на занятиях	1	Сентябрь 3 неделя	
7	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	Сентябрь 4 неделя	

8	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Сентябрь 4 неделя	
9	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Октябрь 1 неделя	
10	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Октябрь 1 неделя	
11	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Октябрь 2 неделя	
12	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Октябрь 2 неделя	
13	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Октябрь 3 неделя	
14	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<b>1</b>	Октябрь 3 неделя	
15	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	<b>1</b>	Октябрь 4 неделя	
16	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	<b>1</b>	Октябрь 4 неделя	
17	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	<b>1</b>	Октябрь 5 неделя	
18	Краткая характеристика	<b>1</b>	Ноябрь 1 неделя	

	техники лыжных ходов.			
19	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	<b>1</b>	Ноябрь 2 неделя	
20	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	<b>1</b>	Ноябрь 2 неделя	
21	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Ноябрь 3 неделя	
22	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Ноябрь 3 неделя	
23	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Ноябрь 4 неделя	
24	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Ноябрь 4 неделя	
25	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Ноябрь 5 неделя	
26	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Ноябрь 5 неделя	
27	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 1 неделя	
28	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 1 неделя	
29	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 2 неделя	
30	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 2 неделя	
31	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 3 неделя	
32	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 3 неделя	
33	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 4 неделя	
34	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Декабрь 4 неделя	
35	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 2 неделя	
36	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 2 неделя	
37	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 3 неделя	

38	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 3 неделя	
39	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 4 неделя	
40	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 4 неделя	
41	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 5 неделя	
42	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Январь 5 неделя	
43	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Февраль 2 неделя	
44	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Февраль 2 неделя	
45	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Февраль 3 неделя	
46	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Февраль 3 неделя	
47	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Февраль 4 неделя	
48	Общая физическая подготовка.	<b>1</b>	Февраль 4 неделя	
49	Техническая подготовка	<b>1</b>	Февраль 5 неделя	
50	Техническая подготовка	<b>1</b>	Февраль 5 неделя	
51	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 2 неделя	
52	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 2 неделя	
53	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 3 неделя	
54	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 3 неделя	
55	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 4 неделя	
56	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 4 неделя	
57	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 5 неделя	
58	Техническая подготовка	<b>1</b>	Март 5 неделя	
59	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 1 неделя	

60	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 1 неделя	
61	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 2 неделя	
62	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 2 неделя	
63	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 3 неделя	
64	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 3 неделя	
65	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 4 неделя	
66	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 4 неделя	
67	Техническая подготовка	<b>1</b>	Апрель 5 неделя	
68	Техническая подготовка	<b>1</b>	Май 2 неделя	
69	Специальная физическая подготовка	<b>1</b>	Май 2 неделя	
70	Специальная физическая подготовка	<b>1</b>	Май 3 неделя	
71	Контрольные упражнения и соревнования.	<b>1</b>	Май 3 неделя	
72	Контрольные упражнения и соревнования.	<b>1</b>	Май 4 неделя	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>		

## **2.2. Условия реализации программы**

**База проведения занятий:** МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»;

**Характеристика помещений:** занятия проводятся на стадионе, в спортивных залах, так же с использованием выездных мероприятий;

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования с высшим профессиональным по направлению подготовки «Физическая культура

## **2.3./2.4 Формы аттестации и оценочные материалы:**



**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп НН**

№№	Виды нормативов	1 год		Свыше 2 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	БЕГ <i>30 м.</i> С ХОДА (СЕК.)	5.4	5.7	5.3	5.6
2.	БЕГ <i>60 м.</i> (СЕК.)	10.4	10.6	10.2	10.4
3.	ПОДТЯГИВАНИЕ	2		3	
4.	СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ		10		12
5.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКОРОСТЬЮ <i>100 м.</i> С ХОДА (СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ	24.0	25.0	23.0	24.0
6.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ <i>500 м.</i>	2.20	2.40	2.10	2.20
7.	КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ	3-4	3-4	6-8	6-8
8.	ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	3-5	2-3	3-5	2-3

**Сводная таблица учета результатов аттестации**

	ФИ ребенка	Номер критерия								Уровень освоения программы

Зачет/не зачет

**2.5. Методические материалы**

- *особенности организации образовательного процесса*– очная;
- *формы организации образовательного процесса*: коллективная, групповая;

*формы организации учебного занятия*- открытое занятие, практическое занятие.

- *методы обучения*: повторный, интервальный, переменный, игровой;
- *воспитания*: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.
- *педагогические технологии*- здоровьесберегающие технологии, технология работы в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

-*алгоритм учебного занятия*– мотивационный, основной, заключительный.

**Материально-техническое обеспечение программы:** для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Лыжи
- Палки
- Ботинки лыжные
- Мячи
- Гантели
- Эспандер лыжника

*Дидактическое оснащение программы:*

- Видеоуроки
- Мастер-классы

## Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. 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., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ...  
докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.  
41
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.