

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 6 от «14» 02 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.В. Худяков  
«20» 2024



**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный лыжник. Начальная»**

Возраст детей: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 4 год

**Автор-составитель:**  
Сорокин Александр Алексеевич,  
тренер-преподаватель

№ п/п	Содержание	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	10
1.3.	Учебно-тематический план	11
1.4.	Содержание программы	14
1.5.	Планируемые результаты	18
1.6.	Воспитательная работа	18
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	<b>22</b>
2.1.	Календарный учебный график	22
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	28
2.5.	Методические материалы	29
2.6	Список литературы	30
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Приложения</b>	<b>34</b>

## РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Южный лыжник. Начальная» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Правовые основы** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный лыжник. Начальная» являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467».

12. Приказ 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».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

16. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

18. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

19. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

20. Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска», локальные нормативно-правовые акты МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

### **Актуальность программы**

Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха, лыжные прогулки и тренировочные занятия на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление. В системе физического воспитания детей и подростков **физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа по лыжам** имеет исключительно важное значение. Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление

здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лыжным гонкам. *Занятия лыжами имеют большую оздоровительную направленность* и в значительной мере способствуют *физическому развитию* детей и подростков, приобщения их к здоровому образу жизни.

### **Новизна программы**

Программный материал ДОП объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, физкультурно-массовую, оздоровительную работу. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность, развитие физических качеств. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптивные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной активности.

### **Отличительной особенностью**

Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, желающие заниматься лыжным спортом (лыжными гонками) и не имеющие медицинских противопоказаний. Особенностью программы является рациональная двигательная активность, развитие физических качеств. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптивные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной активности.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса, включая подготовку учащихся (детей) на различных этапах многолетней подготовки.

Программа профильная, содержащая основы для раскрытия спортивных и физических способностей детей (обучающихся), приобретения ими специальных знаний и умений от начальных навыков в области физической культуры, лыжной подготовки и формирования навыков на уровне практического применения, до уровня спортивного совершенствования и до предпрофессиональной, профессионально-ориентированной подготовки в области физической культуры.

Основными формами работы являются: занятия (тренировки) по физической культуре по лыжной подготовке, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях.

ДОП «Юный лыжник. Начальная» содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса, включая подготовку обучающихся (детей) на различных этапах многолетней подготовки. Главный принцип программы: идти от возможностей и способностей ребенка, совершенствуя их; не от содержания предмета к ребенку, а с ребенком к вершинам физического и духовно-нравственного здоровья, вершинам спортивного совершенствования.

При реализации ДОП «Юный лыжник. Начальная» возможно использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом МОиН РФ от 23.08.2017г. № 816 (ФЗ гл.13 п.2; Порядок п.10).

#### **Адресаты программы**

Программа ориентирована на детей 7-11 лет.

#### **Психолого-возрастные особенности детей**

##### *Возрастные особенности детей 7 – 11 лет*

В целом ребенок 7-11 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе, формируются по уровню физического развития детей и подростков, допускаются в одну группу учащиеся с разницей возраста не более чем в 2-3 года.

**Форма обучения** – очная.

**Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на четыре года обучения.

Продолжительность занятий:

**Модуль 1**

Объем программы на первом году обучения 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

На втором и последующих годах обучения - 216 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 216 часов в год,

3 года обучения: 216 часов в год,

4 года обучения: 216 часов в год.

Общее количество часов в год с 1-го по 4-ий год обучения – 792 ч.

**Модуль 2**

Объем программы на первом и втором году обучения 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

На третьем и четвертом году обучения - 216 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 144 часа в год,

3 года обучения: 216 часов в год,

4 года обучения: 216 часов в год.

Общее количество часов в год с 1-го по 4-ий год обучения – 720 ч.

#### **Форма занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия с наглядным материалом, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

#### **Программа предусматривает два уровня усвоения большинства тем:**

- приобретение основных знаний, умений и навыков;
- практическое и тактическое (творческое) использование полученных знаний, умений и навыков на соревнованиях различного уровня.

Наличие двух уровней обуславливает индивидуальный подход к возможностям и потребностям ребенка.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных лыжников, результаты научных исследований.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучиться ходьбе на лыжах можно в любом возрасте. «Ставить на лыжи» детей можно с пяти лет. В 8-10 лет их уже можно допускать к соревнованиям. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для начинающих

лыжников физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются. Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если уже в осеннее время готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха - 18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха - 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время. С детьми 7-11 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые – «полуелочкой», «елочкой» или «лесенкой». При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый «плуг». Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, - он становится больше. У детей в возрасте 6-7 лет (подготовительной к школе группе) появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. В данной программе предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физической активности личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, в частности лыжных гонках.

**Задачи:**

*Предметные:*

– совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах;

- овладеть правилами безопасности поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- обучить подготовке инвентаря к занятиям лыжами (подготовка лыж).

*Метапредметные:*

- развить интерес и любовь к систематическим занятиям спортом,
- сформировать выдержку и дисциплинированность,
- сформировать умение чтить и сохранять спортивные традиции.

*Личностные:*

- развить пространственные ориентировки и координации движений;
- воспитать потребность в постоянном совершенствовании;
- сформировать морально-волевых качества.

### 1.3. Учебный (тематический) план Модуль 1

№ п/п	Вид подготовки	Всего часов по теме	Часы по годам обучения						Формы контроля и аттестации
			1 год		2-3 год *		4 год		
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Введение	8	1	1	1	1	1	1	Беседа Игра
2	Теоретическая подготовка	20	6	-	8	-	8	8	Опрос
2.1.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубл. подготовки.		1,5	-	2	-	2	2	Опрос Беседа
2.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины		1,5	-	2	-	2	2	Опрос Беседа
2.3.	Гигиена, закаливание, режим дня,		1,5		2	-	2	2	Опрос Беседа

	врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.								
2.4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника		1,5		2	-	2	2	Опрос Беседа
3.	Практическая подготовка								
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	258	2	90	2	86	2	76	Практичес к. Задания
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	180	2	64	2	56	2	54	Практичес к. задания
3.3.	Технико-тактическая подготовка (ТТ)	120	2	28	2	38	2	48	Опрос задание
4.	Контрольные занятия и соревнования	24	1	7	1	7	1	7	Соревнова тельная деятельно сть
5.	Итоговое занятия Аттестация (ПА, ИА)	8	2	2	2	2	2	2	Контрольн ое занятие Сдача нормативо в
	<b>Всего часов</b>		17	127	17	199	17	199	
	<b>ИТОГО</b>	792	144		216		216		

## Модуль 2

№ п/п	Вид подготовки	Всего о	Часы по годам обучения			Формы контроля
			1-2 год*	3 год	4 год	

		часо в по тем е	Теор ия	Практ ика	Теор ия	Практ ика	Тео рия	Практ ика	и аттестаци и
1	Введение	8	1	1	1	1	1	1	Беседа Игра
2	Теоретическая подготовка	20	6	-	8	-	8	8	Опрос
2.1.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубл. подготовки.		1,5	-	2	-	2	2	Опрос Беседа
2.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины		1,5	-	2	-	2	2	Опрос Беседа
2.3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.		1,5		2	-	2	2	Опрос Беседа
2.4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника		1,5		2	-	2	2	Опрос Беседа

<b>3.</b>	Практическая подготовка								
<b>3.1.</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>258</b>	<b>2</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>86</b>	<b>2</b>	<b>76</b>	Практически. Задания
<b>3.2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	Практически. задания
<b>3.3.</b>	Технико-тактическая подготовка (ТТ)	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Опрос задание
<b>4.</b>	Контрольные занятия и соревнования	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Соревновательная деятельность
<b>5.</b>	Итоговое занятия Аттестация (ПА, ИА)	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Контрольное занятие Сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>		<b>17</b>	<b>127</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>792</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>				

## **1.4. Содержание программы**

### *Модуль 1, 2*

#### *1-2 года обучения*

### **1. Теоретическая подготовка**

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

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

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль, питание и самоконтроль.

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 возникновении 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. Дневник самоконтроля. Значение и

способы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. О вреде и недопустимости алкоголя и курения, наркотиков.

1.4. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины, одежда и обувь.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Свойства и назначение лыжных мазей, парафинов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.5. Основы техники способов передвижения на лыжах, краткая характеристика техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. 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 двухшаговым и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшагового и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

1.6. Правила соревнования по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Задачи соревнований и их значение в подготовке лыжника. Выбор мест соревнований, подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.7. Основные средств восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

## **2. Практическая подготовка**

2.1. Общая физическая подготовка.

Комплексы обще развивающих 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.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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, лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 2.3. 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 попеременным и двушаговым 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», поступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### 3. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в соревнованиях по лыжам на дистанции 1-2 км в годичном цикле.

### 4. Промежуточная/итоговая аттестация

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовке, тестовые задания или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.

## *Группа 3-4 года обучения*

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международных соревнованиях. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История лыж, достижения и традиции.

#### 1.2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях сознания и обморожениях. Питание спортсмена, занимающегося спортом, лыжами. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### 1.3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

#### 1.4. Основы техники лыжных ходов.

Основы рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и

структура движений попеременного двухшагового и одновременных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

#### 1.5. Правила соревнований по лыжам, лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **2. Практическая подготовка**

#### 2.1. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **3. Физическая подготовка, контрольные упражнения и соревнования**

Занимающиеся выполняют объем основных средств подготовки: Общий объем циклической нагрузки (км), объем лыжной подготовки (км), объем лыже-роллерной подготовки (км), объем бега, ходьбы, имитации (км), выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места (см), бег 800м, бег 100м, кросс 2 км, кросс 3км, лыжи классические ходы: 3км, 5 км, 10км, лыжи коньковый ход: 3км, 5 км, 10км. Занимающие дети и подростки лыжники в течение сезона принимают участие в стартах на дистанции 1-5 км и на дистанции 2-10 км, на дистанции 3-5км (девушки), 5-10 км (юноши).

### **4. Промежуточная/итоговая аттестация**

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовке.

### **1.5. Планируемые результаты**

*Предметные:*

- усовершенствованы умения и технические приемы при передвижении на лыжах;
- усвоены правила безопасности поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- обучены подготовке инвентаря к занятиям лыжами (подготовка лыж).

*Метапредметные:*

- развиты интерес и любовь к систематическим занятиям спортом,
- сформированы выдержка и дисциплинированность,
- сформированы умение чтить и сохранять спортивные традиции.

*Личностные:*

- развиты пространственные ориентировки и координации движений;
- воспитана потребность в постоянном совершенствовании;
- сформированы морально-волевых качества.

### **1.6. Воспитательная работа**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель воспитания в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие задачи:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

– усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

– формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

– формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

– освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

– принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

– воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

– формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

– воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

– развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

– усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

– получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

– осознают себя способными к нравственному выбору;

– участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;

- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных

выступлений.

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

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

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 144/216 часа.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 720/792 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

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

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная база объекта МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» по адресу: ул. 60 лет Октября 28; тренажерный зал, который оснащен спортивным инвентарем, тренерская, раздевалки для мальчиков и девочек, зал для занятий ОФП, мастерская для ремонта спортивного оборудования. учебные круги (трассы) в лесопарковой полосе микрорайона.

Специальная одежда для спортивных тренировок, лыжный и спортивный инвентарь.

Для реализации программы необходимо дидактическое обеспечение:

- медицинская аптечка, библиотека первой помощи;
- правила соревнований;
- спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжероллеры);

- скамейки гимнастические,
- турник-перекладина;
- имитационные тренажеры;
- стойки для хранения лыжного инвентаря;
- шкафы для хранения спортивного инвентаря;
- столы, парты, стулья для занятий;
- стол для настольного тенниса, ракетки, теннисные шарики,
- мази, парафины, щетки, утюги, и т.п.;
- секундомеры,
- скакалки,
- лыжные амортизаторы,
- утяжелители
- мячи (волейбольные, футбольные),
- гантели;

#### Инструментарий оценивания

- контрольные УТЗ;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
- опросы родителей, учащихся.

#### *Кадровые условия:*

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы

определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

### 2.3. Формы аттестации обучающихся

#### **Формы промежуточного и итогового контроля:**

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года)

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

**Выявление достигнутых результатов** осуществляется через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах 1, 2 и 3, 4 года обучения наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спором.

Поскольку на этапе начальной подготовке 1-го, 2-го 3-го и 4-го года обучения (начальный, спортивно-оздоровительный этап) занимаются воспитанники с неодинаковой физической подготовленностью, биологического возраста, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся воспитанников.

#### **Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе**

№ п/п	Обозначения	Возраст, лет	
		7-10	11-12
1	Общее расстояние похода, км	3-5	6-8
2	Скорость движения, км/ч	2	3
3	Время непрерывного движения, мин	30	50
4	Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5	5
5	Масса груза, кг		
	Мальчики	2	2
	Девочки	2	2
6	Предельная температура наружного воздуха	-8	- 10

При планировании (по мимо прочих факторов) можно ориентироваться на примерные объемы нагрузок в различных возрастных группах. Нагрузка, применяемая в тренировках, во многом зависит от уровня ОФП, динамики развития тренированности и индивидуальных особенностей каждого занимающегося лыжным спортом.

Общий объем в передвижении на лыжах зависит от продолжительности снежного периода.

Примерный объем нагрузок для занимающихся лыжами, рассчитанный на средний уровень подготовленности детей и подростков:

Километраж	<i>Возраст, лет</i>	
	<i>7-11</i>	
<b>Для девочек и девушек при передвижении на лыжах, км</b>		
Общий	240-280	
Скоростных упражнений	25-35	
<b>Для мальчиков и юношей при передвижении на лыжах, км</b>		
Общий	360-550	
Скоростных упражнений	60-80	

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)

<i>Вид соревнований</i>	<i>Этапы подготовки</i>			
	<i>Начальная подготовка</i>		<i>УТП</i>	
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До 2 лет</i>	<i>Свыше 2-х лет</i>
Контрольные	1	2-4	4-6	6-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества</i>	<i>Возраст, лет</i>			
	<i>7-8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота		+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+
Гибкость	+	+	+	
Координационные способности		+	+	+
Равновесие	+		+	+

Что касается детей и подростков спортивной одаренности, то здесь следует подчеркнуть: планирование объема и интенсивности осуществляется строго индивидуально, в зависимости от уровня ОФП, стажа занятий, динамики

развития организма (биологического возраста) и других особенностей развития. Общий объем и объем скоростных упражнений в этом случае могут быть несколько выше, чем у среднестатистического занимающегося (за основу могут быть взяты утвержденные программы для ДЮСШ). Задачи подготовки и достижений спортивных результатов в соответствии с возрастом и биологическими законами развития организма решаются не только постепенным ростом объема и интенсивности нагрузок, но и системой рационального планирования и сочетания различных по направленности нагрузок в соответствии с возможностями юных лыжников на каждом конкретном занятии, в каждом микро-и мезоцикле, а также в годичном цикле календаря соревнований. И следует подчеркнуть, что все это должно быть связано с перспективным планированием и достижением наивысших результатов в старшем и зрелом возрасте. Принцип индивидуализации должен реализовываться во всех возрастных группах, начиная с первых лет занятий спортом, несмотря на трудности, возникшие при этом. Помимо этого, километраж (объем) нагрузки зависит от сложности рельефа трасс, где проходят тренировки, качества инвентаря и смазки, применяемых способов передвижения (классические ходы или коньковые). Все это необходимо учитывать при планировании нагрузок и подготовки детей и подростков лыжников.

Для девушек контрольные нормативы по общей физической подготовки меньше на 25%.

Весь процесс подготовки и планирования нагрузок должен осуществляться под строгим медицинским контролем, с тем, чтобы избежать перегрузок детей и подростков. Для этого заключается договор с физкультурно-спортивным диспансером, в котором учащиеся периодически проходят медицинский осмотр и контроль.

Переходный период начинается с окончанием занятий на снегу. Основные задачи этого периода: постепенное снижение нагрузок и выход из спортивной формы; поддержание уровня развития основных физических качеств; поддержание общей работоспособности. Количество занятий в неделю в это время можно постепенно сократить. В занятиях основное внимание уделяется спортивным и подвижным играм, бегу; применяется также широкий круг разнообразных общеразвивающих упражнений. Нагрузка планируется с учетом индивидуальных особенностей, но прежде всего она зависит от тренировочной и соревновательной нагрузки прошедшего зимнего сезона. Если лыжники часто выступали в ответственных соревнованиях, сборах, необходимо после постепенного снижения нагрузки предоставить 1-3 недели активного отдыха. Это позволит снять нервное напряжение и начать новый подготовительный период на фоне восстановления и с большим желанием. Те лыжники, которые не имели больших соревновательных нагрузок в конце сезона, проводят переходный период с меньшим снижением тренировочных нагрузок. В любом случае снижение нагрузки и выход из спортивной формы – обязательное условие ее достижения в новом сезоне на более высоком уровне. Вместе с тем недопустимо полное прекращение занятий в переходном периоде. Это важно не только для высоких результатов в новом сезоне, но и для сохранения и

укрепления здоровья детей и подростков лыжников и поддержания общей (в том числе и учебной) работоспособности. Во время весенней и осенней распутицы занятия можно перенести в спортивный зал.

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний, навыков. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Итоговые соревнования.	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

**Отслеживание и фиксация результатов** реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

#### 2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, контрольные нормативы, которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

#### **Уровень и оценка результатов**

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

		упражнений по подражанию.	
--	--	---------------------------	--

### **Критерии оценивания работ обучающихся**

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

В группе 1-г года обучения на этапе спортивно-оздоровительной работы и в группах 2-го и 3-го годов обучения осваивается большое количество различных двигательных действий как, из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены; лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

### **2.5. Методическое обеспечение программы занятий и соревнований.**

#### ***Основные методы обучения детей являются:***

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь тренера-преподавателя;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

### ***Методическое и дидактическое обеспечение***

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическая литература из личной библиотеки тренера-преподавателя по всем темам программы и публицистическая литература. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями видеоматериалы по программе (выступления спортсменов различного уровня на соревнованиях различного ранга: объединения, района, города, области, региона, России, международные);
- фотографиями с мероприятий творческого объединения;
- конспекты занятий;
- слайды, плакаты, видеоматериалы по технике передвижения, лыжных ходов и т.п.;
- плакаты, слайды по техническим подготовкам лыж (парафины, мази и т.п.);

### **2.6. Список литературы**

1. Министерство образования РФ, Федерация лыжных гонок России. Программы для системы дополнительного образования детей – Лыжные гонки – для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.; 1997.

2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.; Владос-пресс, 2002. – 238с.

3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск «Вышэйшая школа», 1985. – 256с.

4. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль «Академия развития», 2005. – 127с.

5. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М. Чукардин Г.Б. Коньковый ход. – М.; Физкультура и спорт, 1988. – 127с.

6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 1-4 класса. – М.; ВАКО, 2005- 220с.

7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 5-9 класса. – М.; ВАКО, 2005- 399с.

8. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В.Уловимтова. – М.; Советский спорт, 2003. – 148 с.

9. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов ОУ среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0307 «Физическая культура». – М.; Владос-Пресс, 2003. – 191с.

10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки, - М.; Лептос, 1994.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; 2002.
12. Вольков В.Н. Тренеру о подростке. – М.; 1973.
13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
14. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
15. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
16. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
18. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
19. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2008. - 171с.
20. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации - Волгоград: Учитель, 2014 - 167с.
21. Малыхина Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей - Волгоград: Учитель, 2015 - 171с.
22. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26.06.2012г. № 504, вступившим в силу 17.09.2012г. Постановление Правительства РФ № 933),
23. Программа «Лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». - М.: «Просвещение», 1997.
24. Программа «Лыжные гонки» для СДЮШОР и ШВСМ, - М.: Советский спорт, 2004.
25. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.
26. Назаренко Л.Д. Пособие по оздоровительным основам физических упражнений для учителей физической культуры.
27. Гуревич пособие И.А. по круговой тренировке при развитии физических качеств для преподавателей физической культуры, тренеров.
28. Материалы научно-методической литературы по вопросам развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.)
29. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-lyzhnaya-podgotovka-v-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii-lits-s-umstvennoy-otstalostyu#ixzz2eINwNwAs>

## Перечень Интернет-ресурсов

<b>Для педагога</b>	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	<a href="https://dppo.edu.ru/">https://dppo.edu.ru/</a>
Академия наставников	<a href="https://sk.ru/academy/p/online.aspx">https://sk.ru/academy/p/online.aspx</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) - Лекториум	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	<a href="https://www.youtube.com/user/Drofapublishing">https://www.youtube.com/user/Drofapublishing</a>
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	<a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
<b>Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»</b>	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	<a href="http://study-home.online/">http://study-home.online/</a>
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	<a href="http://dop-obrazovanie.com/">http://dop-obrazovanie.com/</a>
Образовательная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru/">https://openedu.ru/</a>
<b>Для обучающихся</b>	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	<a href="https://elducation.ru/">https://elducation.ru/</a>
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»	<a href="https://proektoria.online/">https://proektoria.online/</a>
<b>Билет в будущее</b> – это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	<a href="https://bilet.worldskills.moscow/">https://bilet.worldskills.moscow/</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	<a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a>
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	<a href="http://nsportal.ru/ap">http://nsportal.ru/ap</a>

Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	<a href="https://pushkininstitute.ru/">https://pushkininstitute.ru/</a>
Академия Ворлдскиллс Россия	<a href="https://50plus.worldskills.ru/competencies">https://50plus.worldskills.ru/competencies</a>
Цифровые ресурсы для учебы	<a href="https://www.vse.онлайн/">https://www.vse.онлайн/</a>

### РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1  
к ДОП «Юный лыжник»

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Протокол результатов промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол результатов итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Оценочные материалы

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общей физической подготовке группы 1,2,3 года обучения

№ п/п	Виды нормативов	Мальчики			Девочки		
		1 год обуче ния	2год обучен ия	3 год обуче ния	1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия
1.	Бег 60м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,2	10,8	10,5
2.	Бег 400 м (мин)	1,55	1,45		2.10	2.00	
3.	Бег 1000м		4.20	4.10		4.30	4.20
4.	Прыжок в длину (см)	165	170	175	158	164	167
5.	5 кратный прыжок (м)	8	8,5		7,7	8,1	
6.	10 кратный прыжок (м)		19	20			18
7.	Подтягивание (раз)	3	3	3			
8.	Отжимание от гимнаст. Скамьи	20	25	30	18	20	24
9.	Наклон в сед за 30 сек	18	20	22	18	20	22
10.	Наклон в низ/гиб/см	+6	+8	+9	+8	+10	+10
11.	Кросс 1 км (мин)		4.30	4.20		4.40	4.30
12.	Передвижение на лыжах 100м без палок кл./ход (шаги) (сек)	60	56	50	64	60	54
13.	Передвижение на лыжах 100 м одновр. к/ ход (сек)	22	20	18	25	23	21
14.	Передвижение на лыжах 500м с палками кл. /ход (мин)	2.40	2.30	2.20	2.50	2.40	2.30
15.	Передвижение на лыжах 500 м с палками к/ ход (мин)	2.30	2.10	2.00	2.40	2.20	2.10
16.	Передвижение на лыжах 1 км кл./ход (мин)	4.26	4.10	4.00	5.10	4.40	4.15
17.	Передвижение на лыжах 1 км к/ход (мин)	4.15	3.55	3.45	4.35	4.15	3.55
18.	Количество соревнований за сезон	7-8	8-10	8-10	7-8	8-10	8-10
19.	Выполнение разрядных нормативов	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю

*Контрольные нормативы  
по общей физической подготовке для групп 4  
(юноши)*

№ П/П	Виды нормативов	Год обучения
		4
1.	Бег 100м (сек)	15.0

2.	Бег 400м (мин)	1:10
3.	Бег 1000м(мин)	4.00
4.	Кросс 1 км (мин)	4.10
5.	Кросс 2 км (мин)	8.10
6.	Кросс 3км (мин)	12.30
7.	Прыжок в длину с места (м)	2.00
8.	10-й прыжок в длину с места (м)	21.00
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10
10.	Плавание без учета времени	100 м
11.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (кл. ход)	Шаговая 2 км
12.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (БХИ)	Прыжков 1 км
13.	Передвижение на л/роллерах (кл.ход)	5 км 18.00
14.	Передвижение на л/роллерах (к/ход)	5 км 17.00
15.	Ускорение на лыжах 100 м кл/ход (сек)	20.0
16.	Ускорение на лыжах 100 м к/х (сек)	19.0
17.	Ускорение на лыжах 500 м кл/ход (мин)	2:00
18.	Ускорение на лыжах 500 м к/х (мин)	1:50
19.	Ускорение на лыжах 1 км кл/ход(мин)	3:45
20.	Ускорение на лыжах 1 км к/х (мин)	3:30
21.	Соревнования 5 км кл/ход (мин)	21.00
22.	Соревнования 5 км к/х (мин)	19.30
23.	Соревнования 10 км кл/ход (мин)	38.00
24.	Соревнования 10 км к/х (мин)	37.00
25.	Количество стартов в году	10

Для девушек контрольные нормативы по общей физической подготовки меньше на 25%.

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

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

3. При выносе рук и палок вперед.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка

дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная, поза, отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди. креплений; б) на уровне, креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) в перед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

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

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

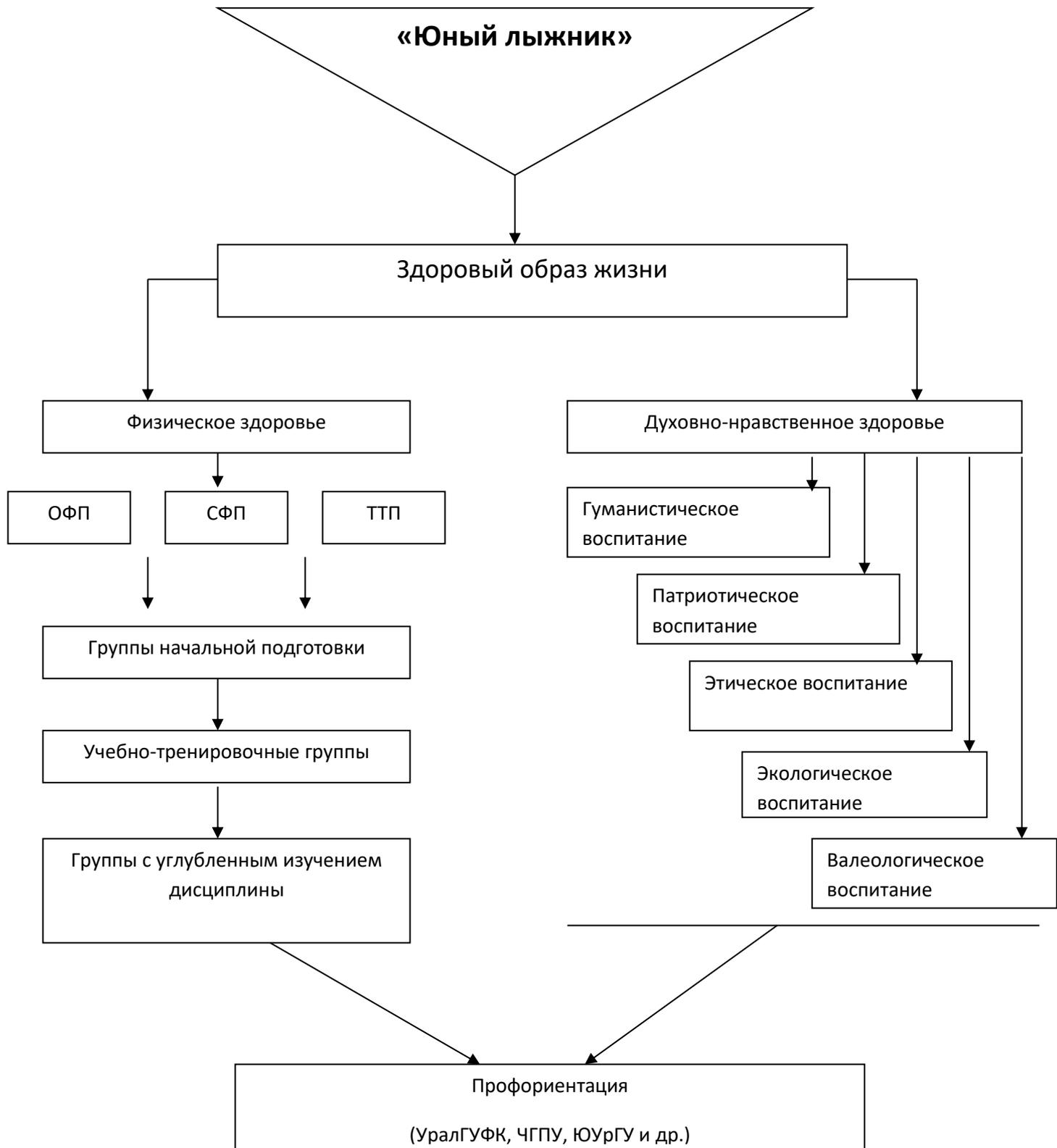
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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

**Ценность образовательного процесса  
в объединении «Юный лыжник»**

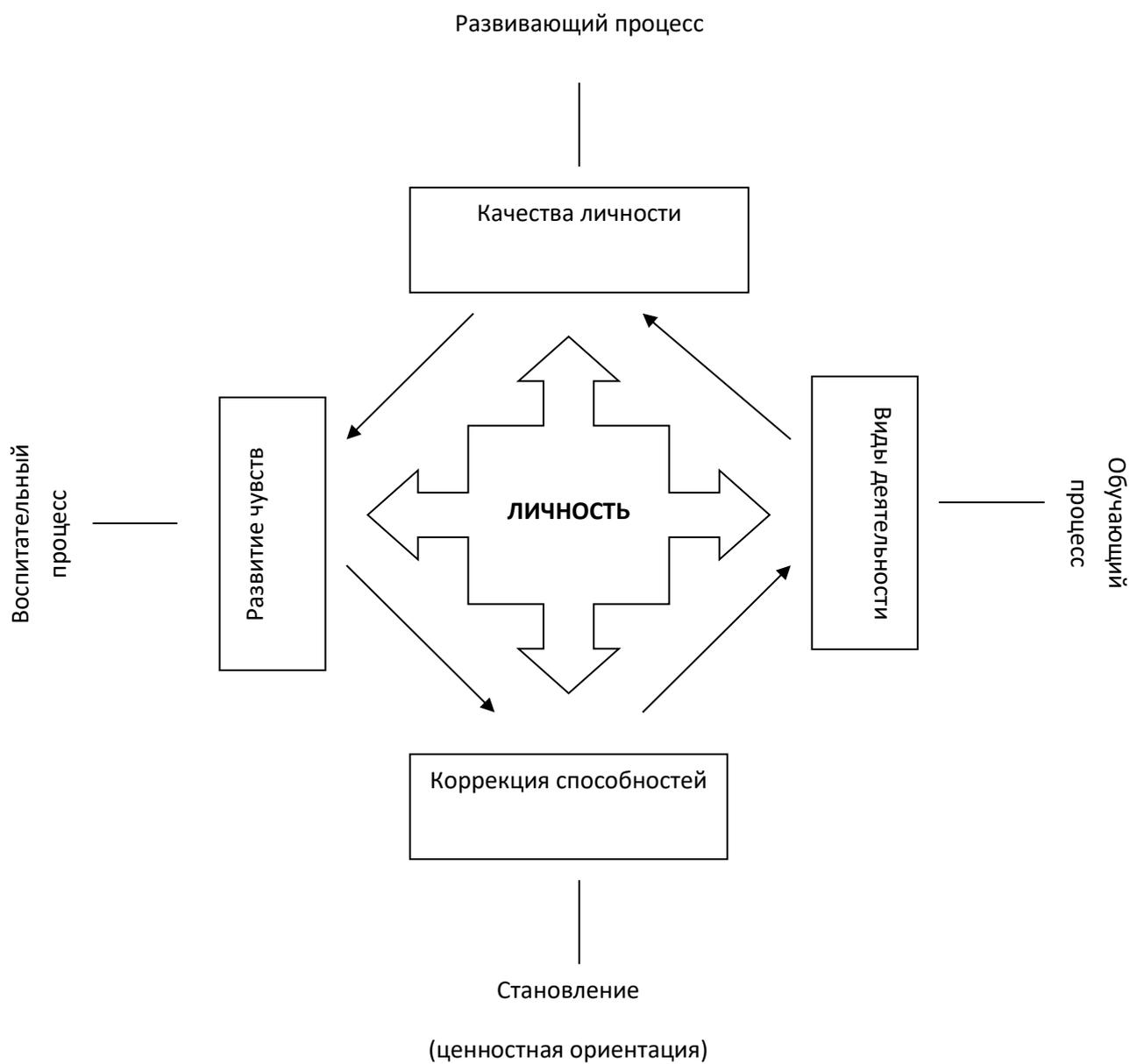
Схема 1



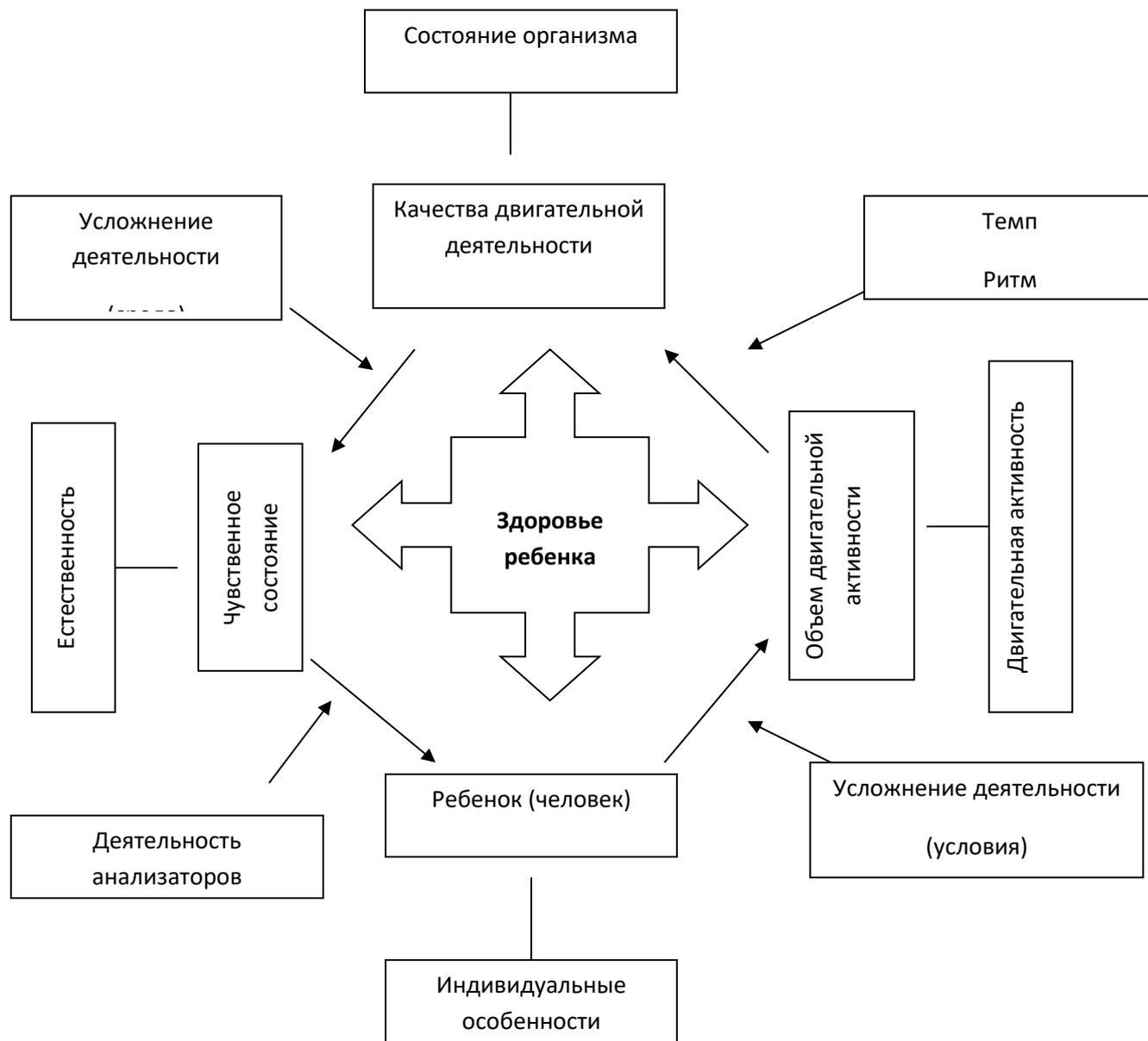
### Система построения УТЗ



## Построения учебно-воспитательного процесса для развития личности воспитанника



### Здоровьесберегающие компетенции



Определяющий уровень развития двигательно-координационных качеств характеризует функциональное состояние организма и является важным показателем здоровья (Л.Д. Назаренко стр. 69).

Схема 5

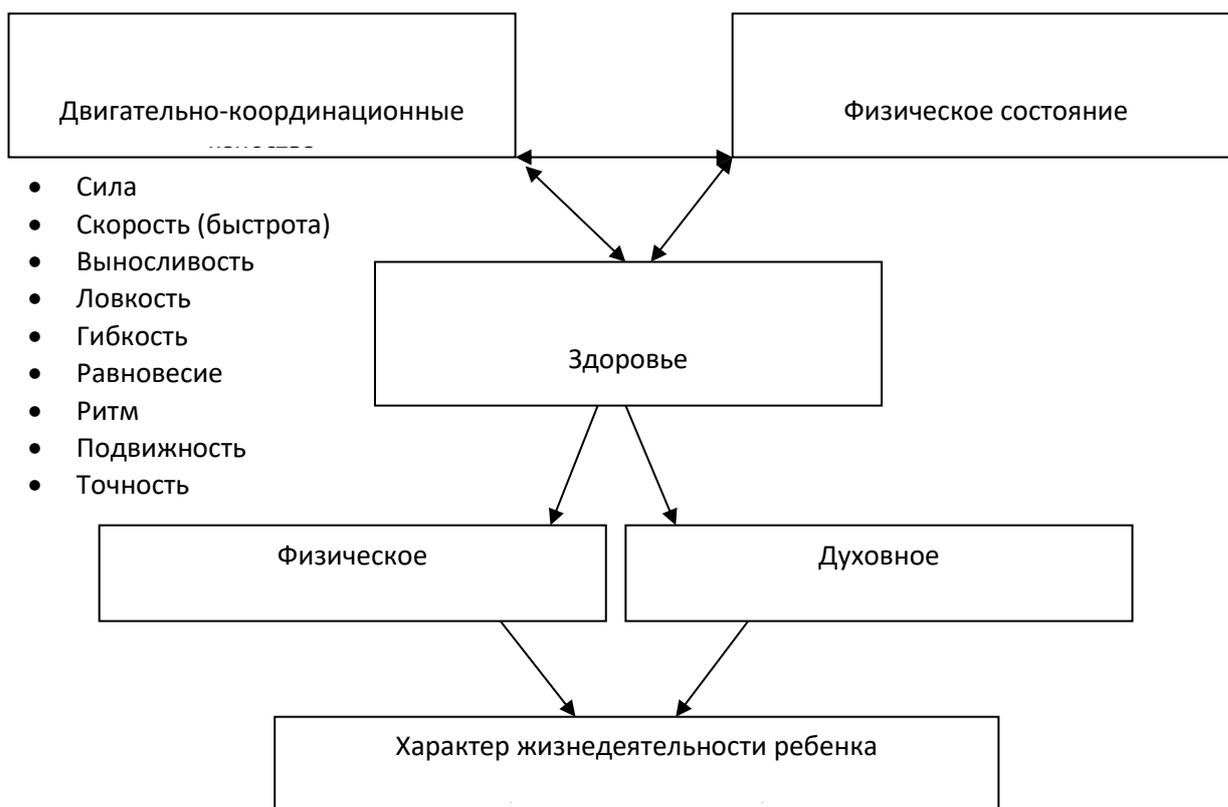


Схема 6

### Взаимодействие участников образовательного процесса

<u><b>Тренер-преподаватель</b></u>	<u><b>Воспитанник</b></u>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. создает модель общей и специальной подготовки воспитанника.</li> <li>2. Дает задание на занятие (комплекс упражнений).</li> <li>3. Знакомит с организационной форма занятий и программой действий.</li> <li>4. Управляет учебно-тренировочным, воспитательным процессами и контролирует воспитанника, исправляет и помогает исправить ошибки воспитанников.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомится с организационной формой занятия.</li> <li>2. Изучает задание и способ их выполнения.</li> <li>3. Выполняет действия по заданной программе в указанном интервале времени и пространства.</li> <li>4. Ведет устный и письменный учет выполненной работы (дневники).</li> <li>5. Контролирует приспособление организма к нагрузке.</li> </ol>

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Проведение с учащимися бесед о технике безопасности на тренировках.	В течение года
2.	Проведение с учащимися бесед о правилах дорожного движения и поведения на улице, во дворе.	В течение года
3.	Проведение бесед с учащимися по пожарной безопасности.	В течение года
4.	Проведение бесед с учащимися о правилах поведения при чрезвычайных ситуациях.	В течение года
5.	Проведение с учащимися бесед о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле.	В течение года
6.	Контроль за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных школах.	В течение года
7.	Проведение смотра-конкурса среди воспитанников на звание «Лучший юный спортсмен года» по разным возрастным группам Подведение итогов смотра-конкурса	В течение года  май
8.	Участие в спортивно-культурных мероприятиях ЦВР, районов, города. (согласно плану мероприятий ЦВР, района, города).	В течение года
9.	Организация посещения театров, музеев, дворцов спорта и др. культурно-массовых мероприятий.	В течение года
10.	Проведение мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни «Спорт против наркотиков», «Лыжня России», «Кросс наций» и т.п.	В течение года
11.	Новогодний вечер для воспитанников клуба	28-30 декабря
12.	Посещение Новогодних елок в дни зимних каникул	Январь
13.	Празднование Международного дня – 8 марта. (Мероприятия по теме «Семья»)	8 марта
14.	День смеха	1 апреля
15.	«Чистота – залог здоровья» - субботники	Апрель
16.	Торжественное присвоение спортивных разрядов, спортивных званий. Поощрение лучших воспитанников.	В течение года Май
17.	Проведению торжественных мероприятий, городских спортивных праздников, военно-патриотических праздников: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начало учебного года «День знаний»</li> <li>– День рождения города</li> <li>– Кросс наций</li> <li>– День учителя</li> <li>– соревнования памяти тренеров-преподавателей</li> <li>– Новый год</li> <li>– Всероссийские соревнования на приз Уральских лыжных батальонов (УЛБ)</li> <li>– соревнования памяти Мизюка Г.И.</li> <li>– Лыжня России</li> <li>– День Защитников Отечества</li> <li>– День Победы</li> <li>– День Памяти и скорби</li> </ul>	1-3 сентября 9-13.09.202_ сентябрь октябрь 3-7 декабря 27-31 декабря 20-25 февраля  январь-февраль февраль  23 февраля 8-10 мая

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- День защиты детей</li> <li>- День физкультурника</li> </ul>	<p>22 июня 1 июня августа</p>
18.	<p>Летняя оздоровительная работа: - Выезд в загородные оздоровительные лагеря, - Палаточные лагеря, - Трудовые отряды. Летняя программа по занятости и оздоровлению детей и подростков.</p>	Июнь-август
19.	<p>Оздоровительная работа в каникулярное время (осенние, зимние, весенние каникул): - Выезд в загородный оздоровительный лагерь на период зимних каникул</p>	Декабрь-январь
<b>Работа с родителями</b>		
Выборы и организация работы родительского комитета.		Сентябрь
Работа с родителями. Родительские собрания.		В течение года
Работа с родителями. Оказание им индивидуальной консультационной помощи по воспитательным вопросам		В течение года.

### ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Участие в городском л/атлетическом кроссе	Сентябрь
2.	Участие в областном л/атлетическом кроссе	Октябрь
3.	Участие в Первенстве школьников по ОФП	Октябрь
4.	Товарищеская встреча по спорт-игре «Квадратас» ДЮСШ «Мечел» - ЦВР «Мечта»	Октябрь
5.	Личное первенство по н/теннису между членами клуба	В течение месяца
6.	Товарищеская встреча по спорт-игре «Мини-футболу» ДЮСШ «Мечел» - ЦВР «Мечта»	Октябрь
7.	Участие в спартакиаде МУ ДОД ЦВР	Октябрь-май
8.	Участие в традиционных городских соревнованиях «Веселые старты»	октябрь
9.	УТС СОЛ «Лесная сказка» или «Уральская березка» объединения «Юный лыжник»	Осенние каникулы
10.	Участие в соревнованиях по лыжам на приз «Открытие зимнего сезона» г. Челябинск	Декабрь
11.	Участие во Всероссийских соревнованиях «Олимпийские трассы» г. Златоуст	Декабрь
12.	Участие в открытом Первенстве школьников по лыжам г. Челябинск	Декабрь
13.	Участие в Новогодней гонке среди школьников Metallургического района	Декабрь
14.	Участие в открытом первенстве школьников города Челябинска «Новогодняя гонка»	26 -30 декабря
15.	УТС СОЛ «Лесная сказка» г. Златоуст или «Уральская березка» г. Челябинск (Каштак)	Зимние каникулы
16.	Участие в «Рождественской гонке» (г. Челябинск)	7 января
17.	Участие в открытом Первенстве г. Челябинска по полиатлону	Январь
18.	Участие в Открытом первенстве по лыжным гонкам среди школьников г. Челябинска на приз «Зимних каникул», январская гонка	Январь
19.	Участие в первенстве Челябинской области среди школьников по лыжным гонкам (г. Златоуст)	Января
20.	Первенство по лыжам между детскими подростковыми клубами ЦВР Metallургического района	Февраль
21.	Участие в Первенстве г. Челябинска по полиатлону, посвященного Дню защитника Отечества	Февраль
22.	Участие во Всероссийском спортивном празднике «Лыжня России»	4 февраля
23.	Первенство области среди юношей и девушек спринт 1-ый тур (г. Челябинск)	февраль
24.	Участие во Всероссийских соревнованиях на призы ветеранов Уральских лыжных батальонов (г. Челябинск)	23-25 февраля
25.	Участие в Первенстве города Челябинска	Февраль
26.	Участие в мемориале, посвященном тренеру Г.И.Мезюку.	Февраль
27.	Участие в первенстве г. Челябинска по лыжным гонкам среди школьников	Март
28.	Участие в финале Первенства Челябинской области по лыжным гонкам (г. Златоуст)	Март

29.	Участие в областных соревнованиях по лыжным гонкам «Подснежник» (г. Златоуст)	Апрель
30.	Участие в закрытие лыжного сезона «Апрельская лыжня»	Апрель
31.	Участие в открытом первенстве по ОФП	Май
32.	Участие в весеннем легкоатлетическом кроссе	Май
33.	Первенство клуба по футболу	Май
34.	Участие в л/атлетическом пробеге, посвященному празднику Великой Победы ВОВ.	Май
35.	Участие в организации оздоровления, занятости детей в летний период. УТС на базе загородных детских оздоровительных лагерей.	Июнь, Июль, Август

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе  
учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признаки	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое утомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побеление, синюшность
2	<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей.
3	<b>Дыхание</b>	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащенное (38-46 дыханий в мин.) поверхностное	Резкое более 50-60 дыханий в мин.), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием.
4	<b>Движение</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше.	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
5	<b>Общий вид</b>	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи).	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	<b>Внимание</b>	Хорошее, безошибочное выполнение указаний.	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления.	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда.
7	<b>Самочувствие</b>	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости.	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, отдышка.	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.
8	<b>Пульс , уд./мин.</b>	110-15	160-180	180-200 и более

## Мониторинг образовательного уровня воспитанников

Подготовительный уровень 1 год обучения	Начальный уровень 2 год обучения	Уровень освоения 3 год обучения 4-5 год обучения	Углубленный уровень 4-5 год обучения 6-10 год обучения
1	2	3	4
<b>1. ЗУН (тестирование)</b>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Владение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
<b>2. Мотивация к знаниям (анкетирование)</b>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов.	Четко выраженные потребности. Стремление изучать предмет глубоко как будущую профессию и т.п.
<b>3. Творческая активность (наблюдение)</b>			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решает, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекает творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей.
<b>4. Достижения (результаты работы)</b>			
Пассивное участие в делах объединения, учреждения.	Пассивное участие в делах объединения, учреждения. Первые результаты на уровне объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне района, города, области	Значительные результаты на уровне района, города, области, России.

## Формирование единого образовательного пространства по реализации дополнительной образовательной программы

Функции Этапы реализации программ	Социальная	Педагогическая	Методическая	Организационная	Тренерская
<b>Подготовительный</b> (оздоровительные группы)	<i>Знакомство с ребенком</i> , с его семьей и соокружением. Соцопределение ребенка и его семьи.	Определение коллективных взаимоотношений. Построение отношений <i>педагог ↔ ребенок</i> <i>тренер ↔ воспитанник</i>	<i>Поиск</i> общих точек соприкосновения и взаимопонимания	<i>Формирование коллектива</i> . Приучение воспитанников к <i>регулярному</i> тренировочному <i>процессу</i>	Развитие координационных способностей и формирование <i>фундамента</i> разнообразной <i>физической подготовленности</i> .
<b>Начальный</b> (группы начальной подготовки )	Определение <i>роли ребенка в объединении</i> . Влияние объединения на семейные и социальные отношения	Формирование комфортных взаимоотношений в коллективе. Определение роли и места ребенка в команде. Управление отношениями между детьми педагогом <i>Тренер-преподаватель</i> ↓ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	<i>Выработка</i> единого языка взаимопонимания	<i>Формирование</i> личной заинтересованности ( <i>мотивации</i> ) к занятиям спортом, тренировкам. <i>Формирование команды единомышленников</i> .	Отработка <i>ЗУНов</i>
<b>Начальная специализация</b> (учебно-тренировочные группы 1-3 года обучения )	Мотивация воспитанника на творческую деятельность, на самореализацию. Определение <i>роли и места ребенка в социуме, самоопределение</i> .	Формирование отношений взаимоуважения, взаимообучения, взаимопомощи, взаимокоррекции. <i>Тренер-преподаватель</i> ↑ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	<i>Анализ</i> учебно-тренировочного процесса. Совместные <i>выводы</i> . <i>Самоанализ</i> .	<i>Дисциплинированность, ответственность</i> . Взаимопомощь и взаимокоррекция между педагогом и ребенком. Сплочение коллектива, команды.	<i>Стабилизация</i> в тактико-технической и практической подготовке, <i>многообразие</i> методов и форм обучения. <i>усложнение и решение</i> сложных вопросов и задач.
<b>Углубленный</b> (спортивное совершенствование в УТГ 4-5 года обучения)	<i>Профориентация</i> . Определение своего места в жизни, в социуме.	Сотворчество педагога и воспитанника. Формирование дружеского пространства.	<i>Взаимообучение</i> , взаимопонимание. Обобщение, <i>принятие решений</i> .	Самоорганизация, самостоятельность, целеустремленность, взаимоуважение Коллектив единомышленников, <i>организаторские способности (лидерство)</i> .	<i>Индивидуализация</i> воспитанника.

**СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

1. Отжимание в упоре лёжа от пола.
2. Упражнение на пресс (скамья).
3. Отжимание в упоре сзади (скамья).
4. Упор присев – упор лёжа + выпрыгивание.
5. Отжимание в упоре лёжа от скамьи.
6. Выпрыгивание из глубокого приседа.
7. Отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье).
8. Приседание (глубокий присед).
9. Отжимание от двух скамеек.
10. Приседание с перекатом.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Приседание на одной ноге.
13. Отжимание от брусьев.
14. Поднимание ног в висе на перекладине.
15. Подтягивание на низкой перекладине.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)**

<i>Вид соревнований</i>	<i>Этапы подготовки</i>			
	<i>Начальная подготовка</i>		<i>УТП</i>	
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До 2 лет</i>	<i>Свыше 2-х лет</i>
Контрольные	1	2-4	4-6	6-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития**

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества</i>	<i>Возраст , лет</i>									
	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

## Примерное календарное планирование

### Группа 1-2-го года обучения 2 модуля – начальный уровень ДОП «Юный лыжник»

#### СЕНТЯБРЬ

1. Место проведения: круг за 70-ой школой
  1. Инструктаж по технике безопасности – 15 минут;
  2. Легкий бег по кругу 1 км – 20 минут;
  3. Общеразвивающие упражнения – 10 минут:
    - вращение головой
    - смена рук над головой
    - поворот туловища руки в стороны
    - вращение руками вперёд и назад
    - вращение плечами вокруг оси
    - наклоны туловища вперёд
    - махи ногами
    - выпады вперёд
    - выпады в стороны
    - приседание
  4. Специальные упражнения – 10 минут
    - бег с высоким подниманием бедра
    - бег захлест голени
    - приставными шагами правым боком
    - приставными шагами левым боком
    - бег спиной вперёд
    - бег прямыми ногами
  5. Прыжковые упражнения – 15 минут
    - три прыжка на левой ноге
    - три прыжка на правой ноге
    - три прыжка в длину
    - три многоскока
- Весь комплекс вместе
- тоже самое на 5 прыжков
  - тоже на 7 прыжков
6. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
    - скакалка
    - сгибание разгибание рук в положение лёжа
    - подъём туловища с положения лёжа
    - выпрыгивание из низкого приседа
    - упор присев - упор лежа
    - сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
    - напрыгивание на скамью
- 
- 2 – 5 – 8 Место проведения – Казанский круг
  1. Разминка: лёгкий бег – 15 минут
  2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
    - вращение головой
    - наклоны головы

- поворот туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси
  - наклоны туловища в стороны
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 3.Техническая имитация в подъём – 40 минут
- шаговая имитация без палок
  - прыжковая имитация с палками
  - шаговая имитация с палками
  - прыжковая имитация без палок
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
- бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени
  - бег спиной вперёд
  - ходьба гуськом
- 5.Прыжковые упражнения – 10 минут
- 10 прыжков на правой ноге
  - 10 прыжков на левой ноге
  - 10 прыжков в длину
  - 10 многоскоков
- 6.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
- скакалка
  - сгибание разгибание рук в положении лёжа
  - подъём туловища из низкого приседа
  - выпрыгивание из низкого приседа
  - упор присев – упор лёжа
  - сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
  - напрыгивание на скамью

**3 – 6 – 9** Место проведения – поле 70 – ой школы

- 1.Разминка: лёгкий бег – 10 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- вращение головой
  - смена рук над головой
  - поворот туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 3.Спорт игра – 30 минут

**4 – 7** Место проведения – лес

- 1.Смешанное передвижение: бег-ходьба – 45 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

### 3. Специальные упражнения – 10 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег спиной вперед
- бег прямыми ногами
- бег с высоким выпрыгиванием вверх

### 4. Прыжковые упражнения – 10 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- тоже самое на 5 прыжков

### 5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

## ОКТАБРЬ

**10 – 13 – 17 – 19 – 22** Место проведения – Казанский кружок

### 1. Разминка: лёгкий бег – 10 минут

### 2. Общеразвивательные упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперед и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперед
- махи ногами
- выпады вперед
- выпады в стороны
- приседание

### 3. Бег – имитация по учебным кругам – 60 минут

### 4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

### 5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа

- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью
- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

### **11 – 14 – 16 – 20** Место проведения – лес

1.Разминка: смешанное передвижение – 40 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Специальные упражнения – 15 минут

- широкий выпад вперёд
- боковые выпады (правый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (правый бок)
- боковые выпады (левый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

4.Круговая силовая – 25 минут

- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- камень (жим – тяга)
- прыжки в длину
- ускорение 20 метров
- отталкивание от дерева

3 подхода по 10 раз

5.Заминка: лёгкий бег – 5 минут

### **12 – 15 – 18 – 21** Место проведения – поле 70 – ой школы

1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Прыжковые упражнения – 5 минут

- на три счёта
- на пять
- на восемь счётов

4.Спорт игра – 30 минут

## **НОЯБРЬ**

**23 – 26 – 29** Место проведения: Казанский круг

1.Разминка: смешанное передвижение до учебного круга – 10 минут

2.Бег средней интенсивности по кругам (со спуска бегом, в подъём шаговая имитация)

– 45 минут

3.Заминка: смешанное передвижение с круга – 10 минут

4.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны

- наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 5.Общезфизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
- сгибание разгибание рук из положения лёжа
  - выпрыгивание из низкого приседа
  - упражнение на пресс
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - напрыгивание на скамью

**24 – 27** Место проведения: поле за лыжной базой

1.Спорт игра – 45 минут

**25 – 28** Место проведения: лес

- 1.Смешанное передвижение (бег – ходьба) – 45 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 3.Специальные упражнения – 10 минут
- 4.Прыжковые упражнения – 5 минут
- 5.Общезфизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

**30 – 33** Место проведения: учебный круг за лыжной базой

1.Равномерное передвижение на лыжах (ход классический) – 45 минут

**31 – 34** Место проведения – лес

- 1.Разминка: слабое передвижение на лыжах – 25 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 20 минут
- 3.Заминка: передвижение до лыжной базы – 10 минут
- 4.Общеразвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - скрутка туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 5.Общезфизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
  - скалка
  - прыжку через натянутую резину
  - сгибание разгибание рук в положении лёжа
  - подъём туловища из положения лёжа
  - выпрыгивание из низкого приседа
  - упор присев – упор лёжа
  - сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
  - напрыгивание на скамью

- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

### **32 – 35** Место проведения – лес

- 1.Разминка: слабое передвижение по учебным кругам на лыжах – 20 минут
- 2.Техническая тренировка (отработка лыжных классических ходов) – 45 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 10 минут
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
- 5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

## **ДЕКАБРЬ**

### **36 – 39 – 42 – 48** Место проведения – классический круг 5 км

- 1.Разминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Ускорения по кругу 500 метров – 25 минут

### **37 – 40 – 43 – 46** Место проведения – лес

- 1.Передвижение на лыжах классическим ходом средней интенсивности – 45 минут
- 2.Техническая тренировка на подъёме – 20 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - скрутка туловища
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд и стороны
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - упор присев – упор лёжа
  - отжимание в упоре сзади от скамьи

### **38 – 41 – 44 – 47** Место проведения – лес

- 1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 20 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 25 минут
- 3.Передвижение на лыжах до лыжной базы
- 4.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 5.Специальные упражнения – 20 минут
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

## **ЯНВАРЬ**

### **49 – 52 – 55 – 58** Место проведения – учебные круги

1.Разминка – заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 30 минут

2.Скоростная работа на лыжах – 45 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу
- приседания

4.Специальные упражнения – 10 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- выпрыгивание вверх
- бег прямыми ногами
- бег спиной вперёд
- ходьба гуськом

**50 – 53 – 56 – 59** Место проведения – учебный круг

1.Разминка – заминка: передвижение слабой интенсивности (ход классический) – 20 минут

2.Техническая тренировка (совершенствование лыжных ходов) – 45 минут

- попеременно-двушажный ход
- одновременно-одношажный ход
- одновременно-безшажный ход

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

**51 – 54 – 57** Место проведения – лес

1.Передвижение на лыжах слабо-средней интенсивности (ход свободный) – 20 минут

2.Горнолыжная подготовка – 25 минут

3.Инструктаж по технике безопасности – 15 минут

## **ФЕВРАЛЬ**

**60** Место проведения – лес

1.Кросс слабо-средней интенсивности – 20 минут

2.Спорт игра – 25 минут

**61 – 64 – 67 – 69** Место проведения – учебный круг

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 30 минут

2.Техническая тренировка (совершенствование техники конькового хода) – 30 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд

- вращение тазом
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - перекаты с ноги на ногу
  - приседания
- 4.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут
- отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - приседания (глубокий присед)
  - отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

**62 – 65 – 68 – 70** Место проведения – круг на ближней поляне

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 30 минут

- 2.Скоростная работа – 45 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 10 минут

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

**63 – 66** Место проведения – лес

- 1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут

## МАРТ

**71 – 74 – 77 – 80**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут

- 2.Выполнение контрольных нормативов на лыжах – 20 минут
  - 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение прямыми руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - перекаты с ноги на ногу

**72 – 75 – 78 – 81**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут

- 2.Совершенствование техники конькового хода с элементами ускорения – 45 минут

- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени
  - бег спиной вперед
  - бег с прямыми ногами
  - приставными шагами левым боком
  - приставными шагами правым боком
- 5.Общеразвивающая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - приседания (глубокий присед)
  - отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

### **73 – 76**

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
- 2.Совершенствование техники конькового хода – 45 минут
- 3.Общеразвивающая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)

### **79 – 82**

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабосредней интенсивности (ход коньковый) – 45 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 45 минут

### **83**

- 1.Разминка: кросс слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Спорт игра – 25 минут

## **АПРЕЛЬ**

### **84 – 87 – 90 – 93**

- 1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 45 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение прямыми руками вперед и назад
  - наклоны туловища вперед
  - вращение тазом
  - махи ногами

- перекаты с ноги на ногу
- 3. Специальные упражнения – 15 минут
  - скакалка
  - ходьба на пятках
  - ходьба на носках
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени
  - приставными шагами правым боком
  - приставными шагами левым боком
  - широкие выпады вперед
- 4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
  - приседания
  - отжимание от двух скамеек
  - поднос ног к перекладине
  - приседание с перекатом
  - подтягивание на перекладине
  - приседание на одной ноге (пистолетик)
  - отжимание на брусьях

### **85 – 88 – 91 – 94**

1. Кросс слабой интенсивности – 45 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
3. Специальные упражнения – 15 минут
4. Общефизические упражнения – 25 минут

### **86 – 89 – 92 – 95**

1. Разминка: кросс слабой интенсивности – 10 минут
2. Спорт игра – 35 минут

## **МАЙ**

### **96 – 101 – 104 – 107**

1. Велотренировка – 90 минут

### **97 – 99 – 102 – 105**

1. Спорт игра – 45 минут

### **98 – 100 – 103 – 106**

1. Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 30 минут
2. Имитация лыжных ходов в один подъём – 15 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение прямыми руками вперед и назад
  - наклоны туловища вперед

- вращение тазом
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
4. Специальные упражнения – 20 минут
- скакалка
  - ходьба на пятках
  - ходьба на носках
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени
  - приставными шагами правым боком
  - приставными шагами левым боком
  - широкие выпады вперёд
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
- отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
  - приседания
  - отжимание от двух скамеек
  - поднос ног к перекладине
  - приседание с перекатом
  - подтягивание на перекладине
  - приседание на одной ноге (пистолетик)
  - отжимание на брусьях

## КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ** - отдых за счет смены видов деятельности, например смена умственной деятельности физической или наоборот.

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** (в спорте) - система сознательно при меняемых спортсменам психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ**- разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ** – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АНАЛИЗ** – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.)

**ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ** – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомио-физиологических признаков.

**ВОЗБУЖДЕНИЕ** - активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе *характеризуется* удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ** - способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, измеряемого десятками минут и часами.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ** - способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ** - способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на короткие дистанции.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ** - способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

**ГИПОДИНАМИЯ** – недостаточность двигательной активности.

**ГИПОКИНЕЗИЯ** – снижение потребности в движении.

**ГИПОКСИЯ** – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

**ГОМЕОСТАЗ** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

**ЗАКАЛИВАНИЕ** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

**КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ** – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

**ЛОКОМОЦИИ** – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.)

**ЛОВКОСТЬ** – эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

**МЫШЕЧНАЯ СИЛА** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**МАССА МЫШЕЧНАЯ** – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах)

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА** – совокупность нервных и глиальных клеток. *Н.С.* состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинно-мозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**ОНТОГЕНЕЗ** – процесс индивидуального развития человека.

**ПЛАСТИЧНОСТЬ** – гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

**ПРЫГУЧЕСТЬ** – способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального расстояния.

**РАВНОВЕСИЕ** – способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)** – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

**РАЗМИНКА** – комплекс подготовительных упражнений, выполняющийся для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

**РЕАКЦИЯ** – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ** – способность к достижению определенных результатов.

**СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ** – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

**СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА** – деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

**СИЛА МЫШЦЫ** определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии

поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

**СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА)** - способность спортсмена производить движение или пробегать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

**ТОЧНОСТЬ** - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

**ТЕСТ** – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

**ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

**ТОНУС МЫШЦ** - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

**ТРЕНИРОВАННОСТЬ** – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

**УТОМЛЕНИЕ** - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА** – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

**ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ** - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К *Ц.д.* относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велосезда и др.

**ЭНЕРГОТРАТЫ** – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы