

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования» Дальнереченского муниципального района Приморского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Вединка»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Вединка»

Л.О. Корчака

Приказ № 23-А/24 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## Лыжная подготовка

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Доманюк Виктор Яковлевич,  
тренер-преподаватель

с. Вединка

2024

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Лыжная подготовка не только повышает уровень ощущения счастья и благополучия, но и оказывает полезное воздействие на физическое и психическое здоровье человека вне зависимости от частоты или продолжительности занятий этим видом спорта. Подобно аэробной нагрузке, катание на лыжах помогает сжиганию калорий и похудению. Помимо этого, начинающие могут получить хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему благодаря работе сердца и легких во время ходьбы по склону. Поскольку при катании на лыжах вы постоянно находитесь в позиции приседа с упором, вы получаете нагрузку на внутреннее и внешнее бедро, подколенные сухожилия, квадрицепсы и ягодицы. Ваши колени должны выдерживать напряжение и вес вашего тела, когда вы поворачиваетесь и быстро двигаетесь под гору, поэтому они укрепляются, когда вы катаетесь на лыжах. Кроме того, ваши кости становятся сильнее из-за воздействия веса на ноги. Таким образом, скользя по склону, вы не просто отлично проводите время: вы выполняете профилактику повреждения колен и остеопороза.

*Актуальность* программы заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

**Направленность** программы физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** - базовый.

**Язык реализации программы** - государственный язык РФ – русский.

**Адресат программы** - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Ариадное» Дальнереченского муниципального района в возрасте 10-17 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий лыжными гонками. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 288 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому и интеллектуальному развитию через обучения лыжной подготовки.

#### **Задачи программы**

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжной подготовки;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

##### ***Развивающие:***

- развивать природный потенциал каждого школьника;
- развивать мотивацию и положительное отношение школьника к занятиям;
- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости, неблагоприятным условиям внешней среды.

**Обучающие:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- научить правильно применять терминологию по лыжной подготовке в тренировочном и соревновательном процессах.

**1.3 Содержание программы**

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	2	-	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Основы знаний по лыжной подготовке	1	1		Беседа, опрос
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	4	4	-	
2.1.	Развития лыжного спорта в России. Режим тренировки лыжника	2	2	-	Беседа, зачет
2.2.	Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	90	10	80	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	82	8	74	наблюдение
5.	Технико-тактическая	86	11	75	наблюдение

	подготовка.				
6.	Соревновательная подготовка	14	3	11	Зачет
7.	Контрольные испытания	8	1	7	Зачет
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Зачет
	Итого:	288	40	248	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1. Раздел: Водное занятие**

#### **1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности.**

*Теория.* Знакомство с группой Цели и задачи курса. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Пожарная безопасность на занятиях в спортивном зале.

### **2. Раздел: Основы знаний по лыжной подготовке**

#### **2.1. Тема: Развития лыжного спорта в России. Режим тренировки лыжника**

*Теория.* Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### **2.2. Тема: Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке**

*Теория.* Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил

дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

### **3. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория.* Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

*Практика.* Ходьба в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом; бег: с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в виси; упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами; лазанье: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения; упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. Упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из

различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, прыгивание; подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах; приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»; челночный бег: елочкой, зигзагом, 3x10, 3x6, отрезками 5-10-15-10-5 м.; метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами. Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений: лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 1,5 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий; спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол» подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Защита укрепления», «лапта», «Пионербол» и др.; комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч); игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

#### **4. Раздел: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической

подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений.

*Практика.* Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременных и попеременных движений рук с гантелями; передвижение на лыжах толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по трассам повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (80 ) 100-200 м.; имитация лыжных ходов по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного



бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой. Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

## **5. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.* Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам. Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. 14 Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Практическая часть: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в

колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$ ; повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300- 400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона - горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 1 км с учетом времени; парные старты, общие старты на 1000 м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на

лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции; коньковый ход. Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов. Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными 15 ходами Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

#### **6. Раздел: Соревновательная подготовка**

*Теория.* Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практика - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 км, в годичном цикле;

#### **7. Раздел: Контрольные занятия**

*Теория.* Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практика.* Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

#### **8. Раздел: Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

*Практика.* Вручение листов индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений обучающихся по итогам учебного года.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### ***Личностные результаты***

*Обучающийся будет иметь:*

- понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.

*У обучающегося будет:*

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе;
- ориентации на содержательные моменты школьной действительности;
- установка на здоровый образ жизни.

##### ***Метапредметные результаты***

*Обучающийся будет знать:*

- наиболее эффективные способы достижения результата.

*Обучающийся приобретёт:*

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### ***Предметные результаты***

*Обучающийся будет знать:*

- историю развития лыжного спорта в России;
- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту.

*Обучающийся будет уметь:*

- передвигаться ступающим и скользящим шагами, попеременным двушажным ходом;
- подниматься по склону «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участвовать в соревнованиях школы, района.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал с площадкой для ОФП;
- перекладины для подтягивания в висе – 4 шт.;
- гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- лыжи;
- лыжные палки;
- ботинки лыжные.

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### *Дидактическое обеспечение образовательного процесса:*

- картотека упражнений по лыжной подготовке (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в лыжной подготовке;
- «Правила судейства в лыжной подготовке».

##### *Литература для педагога*

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам. М.: Советский спорт, 2004.
2. Евстратов В.Д. Коньковый ход, но не только.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия».

### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

***Промежуточная аттестация*** проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное

занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

**Итоговая аттестация** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

**Способы проверки результатов освоения программы:** наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов .

**Формы подведения итогов реализации программы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

**Формы фиксации результатов:** ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

#### ***Критерии оценки результативности освоения программы***

**Качественные критерии:** постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ , снижение утомляемости.

**Количественные критерии:** выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой лыжной подготовки. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают

общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

## **2.3 Методические материалы**

### ***Методы обучения***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лыжными гонками и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые лыжной подготовки.



### **Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:**

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

### **Формы организации образовательного процесса:**

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

### **Формы организации учебного занятия:**

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

### **Педагогические технологии:**

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

### Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

### 2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	32	
Количество учебных дней	160	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025- 15.05.2025
Возраст детей, лет	10-17	
Продолжительность занятия, час	2 и 1	
Режим занятия	5 раз/нед.	
Годовая учебная нагрузка, час	288	

### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2.	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	октябрь
3.	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
4.	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
5.	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
6.	Лыжня России	2	январь
7.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
8.	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
9.	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
10.	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель

11.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май
-----	--	---	-----

### Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам. М.: Советский спорт, 2004.

2. Евстратов В.Д. Коньковый ход. Но не только. М.: Физкультура и спорт, 2007.

3. Бутин И.М. Лыжный спорт. М.: Изд. центр «Академия». 2000.

4. Пономарев В.Ф. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988.

5. Спиридонов К.Н. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986.

6. Периодический журнал Физкультура в школе, 2007.

#### ***Ссылки на электронные ресурсы:***

1. Развитие физических качеств баскетболистов [Электронный ресурс] URL: <https://studfile.net/preview/9376153/page:10/> (дата обращения: 04.06.2024).

2. Методы спортивной тренировки. Спортивная подготовка лыжников. [Электронный ресурс] URL: <https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877116.pdf> (дата обращения: 04.06.2024).