

Управление образования города Ак-Довурак

Муниципальная бюджетная организация  
дополнительного образования  
Дом детского творчества г.Ак-Довурака

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №3  
От «01» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. директора МБОУ ДО ДДТ  
г. Ак-Довурака  
/Хомушку В.М./  
приказ №11/от «01» августа 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**физкультурно-спортивной направленности**  
«Лыжные гонки»

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Тип программы:** модифицированный  
**Возраст обучающихся:** 12-16 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год-144 часа

Составитель:  
Сарыглар Ай-Хаан Александрович,  
педагог дополнительного образования

Ак-Довурак  
2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Дом детского творчества г. Ак-Довурака

Зам. директора по УВР Мамути Мамути Н. К.

«30» августа 2024г

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи Программы

1.3. Планируемые результаты

1.4. Содержание Программы

Учебный тематический план

Содержание учебного тематического плана

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации Программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

3. Список литературы

4. Календарный план воспитательной работы

Паспорт программы

Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее – Программа) реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»- Создание новых мест дополнительного образования детей.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями);

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

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

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; вст. В силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28.02.2029 г.

6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации 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 (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

9. 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»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 298 «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программ»;

12. Устав и нормативные документы Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Дом детского творчества г.Ак-Довурака (далее- ДДТ).

**Направленность Программы-** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Лыжный спорт оказывает большое значение на здоровье человека. При занятии лыжным спортом у обучающихся работают все мышцы тела, а рациональная двигательная активность влияет на:

- развитие мышечной силы;
- создание благоприятных условий для работы сердечно-сосудистой системы;
- дыхательную систему;
- возрастание жизненной емкости легких;
- центральную нервную систему;
- на вестибулярный аппарат;
- устранение негативных переживаний;
- улучшение обмена веществ.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

**Новизной и отличительной особенностью** данной Программы является обучение и совершенствование современной техники с применением методики одновременного обучения различным способам передвижения на лыжах в г. Ак-Довурак. В учреждениях дополнительного образования города данный вид спорта открывается впервые.

В процессе тренировок и игр у обучающихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство

ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

При записи в объединение обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справка) к занятиям и письменное согласие от родителей (законных представителей).

Программа модифицированная, составлена на основе Программы «Лыжный спорт», составитель- С.Г. Куликов, педагог дополнительного образования. Пичаевский район 2009г.

**Адресат Программы.**

Данная Программа рассчитана для обучающихся 12-16 лет.

**Оптимальная наполняемость** группы – 8-12 обучающихся.

**Объем и срок освоения Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия - 40 минут, перерыв между занятиями составляют 5-10 минут, всего 144 часа за учебный год. В период проведения занятий в дистанционной форме продолжительность составляет 30 – 35 минут.

**Уровень Программы:** стартовый.

**Форма реализации Программы;** очно-заочная, дистанционная (через образовательные платформы ZOOM и Сферум, и др.).

**Особенности организации образовательного процесса Программы** обусловлены её практической значимостью: занимаясь лыжными гонками, обучающиеся становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (внутри учрежденческие, муниципальные соревнования, региональные соревнования). В ходе реализации Программы используются элементы педагогических технологий: индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимного обучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста:

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, достижение спортивных результатов в лыжных гонках.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить правильному передвижению на лыжах;
- совершенствовать физическое развитие организма обучающихся;
- внедрить личностно-ориентированные методики физкультурно-спортивной деятельности.

**Развивающие:**

- укреплять здоровье и закаливание организма;
- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечивать формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся.

**Воспитательные:**

- прививать устойчивый интерес к занятиям;
- овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

## 1.3. Планируемые результаты:

**Обучающиеся будут знать:**

- историю развития спорта в России, Республике Тыва, выдающихся спортсменов, лыжников;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для обучающихся на занятиях лыжной подготовки;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Обучающиеся будут уметь:**

- овладеть навыками передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Обучающиеся будут владеть:**

- техникой передвижения на лыжах разными ходами.

**1.4. Содержание Программы**  
**Учебный тематический план Программы**  
**(стартовый уровень)**

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Опрос Входной контроль (тестовые задания)
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	
1.2.	Контроль и гигиена спортсмена	2	2		
1.3.	Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь	2	2		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>24</b>		<b>24</b>	Сдача нормативов
2.1.	Контрольные упражнения	2		2	
2.2.	Циклические упражнения	22		22	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
3.1.	Беговая подготовка	8	2	6	Повторный бег по контуру лыжной трассы
3.2.	Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах	8		8	
3.3.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений	8		8	
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>		<b>38</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	
4.1.	Имитация лыжных ходов на месте	4	1	3	Промежуточный контроль
4.2.	Одновременный бесшажный ход	4		4	
4.3.	Одновременный двухшажный ход	4		4	Интервальный бег на равнине и в подъём
4.4.	Попеременный двухшажный ход	4		4	
4.5.	Коньковый ход	8	2	6	
4.6.	Преодоление спуска и подъема	12	6	6	

4.7.	Лыжероллеры	2	2		
<b>Раздел 5. Оценка результативности соревнования</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
5.1.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	12	2	10	
5.2.	Соревнования по лыжным гонкам	14	2	12	<b>Итоговая аттестация:</b> <b>1 этап(март):</b> сдача нормативов на передвижение на лыжах
<b>Раздел 6. Циклические упражнения</b>		<b>26</b>		<b>26</b>	
6.1.	Спортивные игры	12		12	Контрольный заезд
6.2.	Подвижные игры и эстафеты	8		8	Бег с имитацией лыжных ходов в подъёме.
6.3.	Сдача беговых дисциплин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места.	6		6	<b>Итоговая аттестация:</b> <b>2 этап(май)–</b> сдача теоретического раздела и сдача беговых дисциплин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжок в длину с места.
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

## 1.5. Содержание Программы (учебного тематического плана)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка. 6 ч.

#### Тема 1.1. Вводное занятие.

**Теория (2ч.)** История лыжного спорта в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

### **Тема 1.2. Контроль и гигиена спортсмена.**

**Теория (2ч.)** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».

### **Тема 1.3. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь**

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

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. 24ч.**

### **Тема 2.1. Контрольные упражнения.**

**Практика (2ч.)** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

### **Тема 2.2. Циклические упражнения.**

**Практика (22ч.)** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. 24ч.**

### **Тема 3.1. Беговая подготовка (8ч.)**

**Теория (2ч.)** Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

**Практика (6ч.)** ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах.**

**Практика (8ч.)** Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

### **Тема 3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений**

**Практика (8ч.)** назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

## **Раздел 4. Техническая подготовка. 38ч.**

### **Тема 4.1. Имитация лыжных ходов на месте.**

**Теория (1ч.)** Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижения ступающим и скользящим шагами.

**Практика (4ч.)** Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

### **Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход.**

**Практика (4ч.)** Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **Тема 4.3. Одновременный двухшажный ход.**

**Практика (4ч.)** Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей

схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

#### **Тема 4.4. Попеременный двухшажный ход**

**Практика (4ч.)** Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

#### **Тема 4.5. Коньковый ход.**

**Теория (2ч.)** Основные элементы конькового хода.

**Практика (6ч.)** Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

#### **Тема 4.6. Преодоление спуска и подъема.**

**Практика (6ч.)** Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

**Практика (6ч.)** Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **Тема 4.7. Лыжероллеры.**

**Теория (2ч.)** Модели и фирмы лыжероллеров.

### **Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования (26ч.).**

**Тема 5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.**

**Теория (2ч.)** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

**Практика (10ч.)** Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

#### **Тема 5.2. Соревнования по лыжным гонкам.**

**Теория (2ч.)** Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

**Практика (12ч.)** Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., км. в годичном цикле. Подъем «полу ёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

## **Раздел 6. Циклические упражнения (26ч).**

### **Тема 6.1. Спортивные игры(12ч.).**

**Практика (12ч.)** Спортивные игры по упрощенным правилам. Баскетбол; футбол;

волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

### **Тема 6.2. Подвижные игры и эстафеты (8ч.).**

**Практика (8 ч.)** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната.

**Тема 6.3. Сдача беговых дисциплин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места (6ч.).**

**Практика (6ч.)** Итоговая аттестация. Сдача беговых дисциплин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
16.09.2024	30.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

### 2.2. Условия реализации Программы

#### Обеспечение учебным помещением.

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Кадровое обеспечение

Реализацию Программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, профессиональную подготовку, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства.

#### Материально-техническое обеспечение

№	Перечень оборудования	количество	
1.	Лыжи	шт.	10
2.	Палки	шт.	20
3.	Ботинки	шт.	10 пар
4.	Планшет	шт.	1
5.	Станок для лыжи	шт.	1
6.	Резины	шт.	5
7.	Крепление лыжные	шт.	10
8.	Термометр	шт.	1
9.	Измеритель скорости ветра	шт.	1
10	Флажки с веревкой	М	40

#### Информационное обеспечение

- методические разработки (см.раздел 3.)
- видеоролики;
- презентации.

### 2.3. Форма аттестации

Входной, промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися Программы:

#### Форма проведения контроля:

- тестовые задания;

- опрос;
- сдача нормативов;
- бег с имитацией лыжных ходов в подъеме;
- повторный бег по контуру лыжной трассы;
- интервальный бег на равнине;
- соревнования по лыжным гонкам.

Предусмотрены следующие виды аттестации/контроля:

**Входной контроль** - проводится при формировании групп – изучение отношения обучающихся к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в лыжных гонках (сентябрь)

**Промежуточный контроль** – проводится в конце полугодия, года (декабрь).

**Итоговая аттестация проводится в два этапа:**

1 этап(март) - сдача два норматива на передвижение на лыжах

2 этап (май) - сдача теоретического раздела и сдача беговых дисциплин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжок в длину с места.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

Для применения системы оценки результатов освоения Программы в начале учебного года, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (Приложение). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

*Оценка текущего контроля* за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, педагог вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче нормативов.

*Контрольно-оценочная деятельность* в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей Программы;
- диагностика уровня освоения Программы обучающимися.

*Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.* Примерные тесты представлены в приложении.

*Оценка уровня знаний по практической подготовке* включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов представлены в приложении и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений). Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке

производится по 5-балльной системе. Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке, получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» или «не зачет».

Качество образовательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала также для обучающихся разработана следующая система оценки:

- 0-3,5 балла – низкий уровень
- 4-7,5 баллов – средний уровень
- 8-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол нормативов.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методическое обеспечение Программы**

Подготовка обучающегося осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление образовательного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод со размерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**2.6. Воспитательный компонент**  
**Календарный план воспитательной работы**  
**(из Программы воспитания ДДТ)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Кросс, посвященный к Дню Здоровья	Сентябрь 27.09.2024.	Центральная площадка	Педагог СарыгларА-Х.А.
2.	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	Октябрь 25.10.2024.	Стадион им. Федора Ондара	Педагог СарыгларА-Х.А.
3.	Веселые старты	Ноябрь 08.11.2024.	Спортивный зал ДК им. Кадыр-оолаСагды	Педагог СарыгларА-Х.А.
4.	Участие во внутриучрежденческом соревновании по веселым стартам	Декабрь 27.12.2024.	Спортивный зал ДК им. Кадыр-оолаСагды	Педагог СарыгларА-Х.А.
5.	Участие во внутриучрежденческом соревновании по прыжкам через скакалку	Январь 24.01.2025.	Дом детского творчества	Педагог СарыгларА-Х.А.
6.	Участие в соревнованиях «Первая лыжня»	Февраль 28.02.2025.	Ак-Довуракский горный техникум	Педагог СарыгларА-Х.А.
7.	Участие в муниципальных (городских )соревнованиях по лыжным гонкам	Март 28.03.2025.	М.Таежный	Педагог СарыгларА-Х.А.
8.	Участие в показательном выступлении.	Апрель 25.04.2025.	Дом Детского творчества	Педагог СарыгларА-Х.А.
9.	Участие в легкоатлетической эстафете	Май 23.05.2025.	Стадион им. Федора Ондара	Педагог СарыгларА-Х.А.

### 3.Список литературы:

#### Список рекомендованной литературы для педагога

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юныхлыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.:ВНИИФК, 2001.
2. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизациисистемымногочеловекной подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. –Харьков, 2000.
4. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативностипоказателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочныхнагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовкиспортсменов. – М., 1992.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта:Дисс.докт. пед. наук. – СПб., 1992.
8. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки/Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л., Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта//Вестник спортивной науки. –М.: Советский спорт, № 1, 2003.
14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев.Олимпийская литература, 2001.
15. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовкиспортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
17. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1998.

**Список литературы для обучающихся и их родителей (законных представителей):**

1. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
2. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
3. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
4. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. –М.: Советский спорт, № 1, 2003.
5. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
6. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Сайт Федерации лыжных гонок России - [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные\\_гонки/](https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/)
3. [www.sport-express.ru/olympic14/skiing/](http://www.sport-express.ru/olympic14/skiing/)
4. [www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki](http://www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki)

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО  
БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА (Итоговый контроль)**

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 вперёд.
  - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
  - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
  - 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 вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня
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 снизу.
  - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд 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 туловищем.
  - 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.
  - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
  - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательными 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.

## Приложение 2.

### Контрольные нормативы

#### Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний. Теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

#### Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится контрольными упражнениями:

Группы	Упражнения общей физической подготовки							
	Возраст	Оценка	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
ЛГ	12-16	5	14	30	200	50	14,5	12,00
		4	12	25	180	45	14,7	12,40
		3	10	18	175	40	14,8	13,10

### Тестирование

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формами подведения итогов реализации Программы является участие в соревнованиях различного уровня (внутриучрежденческих, городских, региональных); участие в спортивных соревнованиях.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 6-ти минутный, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

### **Спортивные методы** включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод вольно образности динамики тренировочных нагрузок;
- метод деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия—основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, входе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимися при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого из учения особенностей каждого обучающимся. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

Входе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разно сторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Психологическая подготовка**

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

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим у тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающим и преодолевать развивающееся утомление усилиям и воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**ПАСПОРТ**  
**Программа физкультурно-спортивной направленности**  
**«Лыжные гонки»**

Наименование муниципалитета	город Ак-Довурак
Наименование организации	Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования Дом детского творчества г.Ак-Довурака
ID-номер по программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, вне бюджет)	Муниципальное здание
ФИО автора (составителя) программы	Сарыглар Ай-Хаан Александрович, Педагог дополнительного образования
Краткое описание программы	<p>В настоящее время в Туве сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.</p> <p>Неслучайно забота о сохранении здоровья обучающихся становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся.</p> <p>Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.</p> <p>Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у обучающихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого обучающегося, его индивидуальных особенностей.</p>
Форма обучения	Очно-заочная
Уровень содержания	Ознакомительный
Продолжительность освоение (объем)	на один год обучения (144 часа)
Возрастная категория	12-16
Цель программы	Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, дать возможность получить высокие спортивные результаты в лыжных гонках.

<p>Задачи Программы</p>	<p><b>Обучающие:</b>  научить правильному передвижению на лыжах;  совершенствовать физическое развитие организма учащихся;  внедрить личностно ориентированные методики физкультурно-спортивной деятельности, индивидуализированных подходов к особо одаренным личностям и другим категориям приобщить учащихся к ЗОЖ.</p> <p><b>Развивающие:</b>  -укреплять здоровье и закаливать организм;  всестороннее физическое развитие.  -развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;  -способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико–двигательной и логической памяти обучающихся;  -формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет;  -способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся.</p> <p><b>Воспитательные:</b>  - прививать устойчивый интерес к занятиям;  - овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><b>Будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;</li> <li>- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;</li> <li>- правила для обучающихся при занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- основы правильного питания;</li> <li>- правила спортивных игр;</li> <li>- разные виды лыжного хода;</li> <li>- правила организации соревнований;</li> <li>- правила самостоятельного выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть навыками передвижения на лыжах;</li> <li>- использовать различные тактические действия;</li> <li>- передвигаться на лыжах;</li> <li>- использовать страховку и самостраховку;</li> <li>- использовать самоконтроль за состоянием здоровья</li> </ul> <p><b>Будут владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой передвижения на лыжах разными ходами.</li> </ul>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Не имеется</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме дистанционно</p>	<p>Имеется</p>

Возможность реализации в электронном формате применением дистанционных технологий	Имеется
Материально-техническая база	Лыжи 10, крепление лыжные 10 пар, пара палки 10, ботинки 10 пара, станок для лыжи 1 шт, резины 5 шт, термометр, измерение скорости ветра, флажки с веревкой -50метр, метр-40метр.

И.о.директора  / Хомушку В.М./