**Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области**

**Багряниковская школа-интернат для детей сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей,**

**с ограниченными возможностями здоровья**

ПРИНЯТО Утверждаю:

на педагогическом совете Директор

протокол № 6 от 30.08.2023 г. ГОУ ЯО «Багряниковская школа-интернат»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Голубева

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

 **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

направленность: физкультурно-спортивная

срок реализации: 2 года

возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

Хитров Валентин Александрович

д. Багряники, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.
	1. **Пояснительная записка.**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 ( в ред. от 25.02.2021 г.) «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»).
7. 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» (Письмо Минпросвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06).
8. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области (утв. постановлением Правительства Ярославской области от 17.07.2018 № 527-п в ред. постановления Правительства области от 15.04.2022 № 285-п «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования детей»).

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы**.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных легкоатлетов и лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на двух этапах: начальной подготовки срок реализации программы до 2 лет, учебно-тренировочном - срок реализации программы до 3 лет.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Режим занятий:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для детей с тринадцатилетнего возраста. Срок реализации программы до 5 лет. Формой проведения занятий по программе являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 2 академических часа в неделю, в осенний и весенний тренировочные периоды спортсмены изучают и совершенствуют легкоатлетические виды для поддержания общей и специальной физической подготовки на хорошем уровне.

**1.2. Цель** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

**Отличительные особенности программы**

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, 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 годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить 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 юных легкоатлетов и лыжников вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса легкоатлетов и лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

**Особенности организации образовательного процесса**

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой бега, прыжков, метания, лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости легкоатлетов и лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

* 1. **Задачи:**
1. Образовательные:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов техники бега, прыжков, метания, лыжных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

2. Развивающие:

 - развитие физических качеств;

 - развитие технической подготовленности;

 - развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

3. Воспитательные:

 - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

 - воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи;

 - воспитание командного духа и чувства ответственности за результат.

**1.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(1 - 2 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА** | **всего** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **I**1 | **Теоретическая подготовка**Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики, лыж и лыжного спорта. Легкая атлетики и лыжный спорт в России. | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики и лыжных гонок. Виды легкой атлетики. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | **1** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, лыжных ходов. Соревнования по легкой атлетике и лыжным гонкам. | **2** |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **II**1 | **Практическая подготовка**Общая физическая подготовка. | **13** | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | **30** | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 8 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | Техническая подготовка. | **10** | 2 | 1 |  |  | 1 | 5 |  |  | 1 |
| 4 | Контрольные нормативы и соревнования | **6** | 1 | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 1 |
| **III** | **Врачебный контроль** | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** | **10** | **8** | **2** | **5** | **10** | **17** | **6** |  **5** | **5** |

**1.5 Содержание учебного (тематического) плана.**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Легкая атлетика и лыжные гонки в мире, России.**

Легкая атлетика и лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по легкой атлетике и лыжным гонкам. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных легкоатлетов и лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

**2. Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды легкоатлета и лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Правила проведения разминки и значение ее для дальнейшего занятия по разным видам легкой атлетики и лыжных гонок.

**3. Легкоатлетические снаряды и технические средства. Вес и параметры снарядов, их классификация. 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. **Основы техники бега, метания, прыжков, лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация беговых дистанций, классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1. **Правила соревнований по легкой атлетике и лыжным гонкам.**

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

**II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 800-3000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

1. **Специальная физическая подготовка.(СФП)**

Кроссовая подготовка, индивидуальная техника бега. Бег на стадионе по пересеченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка**

 Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

 Овладение техникой и тактикой бега на короткие, средние и длинные дистанции. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания снаряда (мяча, копья, гранаты) с места с одного-трех шагов разбега. 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 формирование 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 коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график.**

**Планирование учебного материала**

**на сентябрь – октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Номер занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Теоретическая подготовка:**Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в России. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники бега на различные дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Практическая подготовка:****ОФП** по круговой тренировке (по станциям). |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |
| Подвижные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка:**Развитие скоростно-силовых качеств. | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка:**Низкий страт, стартовый разгон. | Р |  | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча, копья.  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р |  |  | З | С |  |  | У |  |  |
| Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Врачебный контроль:**Совместное занятие с медиком школы (рекомендации, планирование тренировочного процесса). |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |

**Р\* - разучивание двигательного действия под непосредственным контролем**

**тренера**

**З\* - закрепление двигательного действия**

**С\* - совершенствование двигательного действия до уровня навыков и**

**умений**

**У\* - учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или**

 **других упражнениях учебной программы**

**+ - использование данного материала на занятии**

**Планирование учебного материала**

**на ноябрь - декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Номер занятия** |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** |
| **Теоретическая подготовка:**Легкая атлетика в программе чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских играх.Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.Первая медицинская помощь при незначительных травмах |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Практическая подготовка:****ОФП** по круговой тренировке (по станциям). |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + |  |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол). |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |
| Гимнастика, акробатика. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка:**Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Беговая подготовка. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |
| **Техническая подготовка:**Метание мяча.  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места. |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные нормативы и соревнования:**Бег 60 м, прыжки в длину с местаБег 100 мБег 800 мБег 1500 м |  |  |  | У | У | У | У |  |  |  |  |  |  |  |

**Р\* - разучивание двигательного действия под непосредственным контролем**

**тренера**

**З\* - закрепление двигательного действия**

**С\* - совершенствование двигательного действия до уровня навыков и**

**умений**

**У\* - учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или**

 **других упражнениях учебной программы**

**+ - использование данного материала на занятии**

**Планирование учебного материала**

**на январь-март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Номер занятия** |
| **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |
| **Теоретическая подготовка:**Спортивная история нашей школы, ее достижения в лыжном спорте. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжный инвентарь, мази и парафины, экипировка лыжника. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Практическая подготовка:****ОФП** по круговой тренировке (по станциям). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + |
| **Специальная физическая подготовка:**Прохождение на лыжах дистанции до 5 км с различной интенсивностью. |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка:**Техника попеременного двухшажного хода. |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов. |  |  | Р | З | С | С |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горнолыжная техника. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Врачебный контроль:**Совместное занятие с медиком школы (рекомендации, планирование тренировочного процесса). |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные нормативы и соревнования:**Прохождение дистанций на время:1 км2 км3 км |  |  |  | У |  | У |  |  | У |  |  | У | У |  |  |  |  |  |  |  |

**Р\* - разучивание двигательного действия под непосредственным контролем тренера**

**З\* - закрепление двигательного действия**

**С\* - совершенствование двигательного действия до уровня навыков и умений**

**У\* - учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или других**

 **упражнениях учебной программы**

**+ - использование данного материала на занятии**

**Планирование учебного материала**

**на апрель - май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Номер занятия** |
| **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
| **Теоретическая подготовка:**Значение занятий легкой атлетикой и лыжным спортом для здоровья человека. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила проведения разминки и ее значения для дальнейшего занятия по различным видам легкой атлетики. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практическая подготовка:****ОФП** по круговой тренировке (по станциям). |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры (русская лапта). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| Подвижные игры. Эстафеты. |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка:**Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Кроссовая подготовка. Беговая подготовка. |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Техническая подготовка:**Низкий страт, стартовый разгон. |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча, гранаты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Прыжки в высоту. |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |
| **Контрольные нормативы и соревнования:**Бег 60 мБег 200 мБег 400 мБег 800 мПрыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  | У | У | У | У |  |

**Р\* - разучивание двигательного действия под непосредственным контролем**

**тренера**

**З\* - закрепление двигательного действия**

**С\* - совершенствование двигательного действия до уровня навыков и**

**умений**

**У\* - учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или**

 **других упражнениях учебной программы**

**+ - использование данного материала на занятии**

**2.2. Формы аттестации.**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Формами подведения итогов реализации программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке и норм ГТО.

**Система отслеживания и оценивания результатов.**

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности;

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории легкой атлетики и лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

**Контрольно-измерительные материалы**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по легкой атлетике и лыжным гонкам. Контрольные виды:

а) бег 30 м, 60 м, 200 м, 800 м, (1500 м, 2000 м, 3000м) – в зависимости от возраста спортсменов;

б) прыжки в длину с места, разбега, в высоту;

в) ОФП – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, приседания, переход из упора присев в упор лежа, прыжки со скакалкой, наклоны.

Врачебный контроль:

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям легкой атлетикой и лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

 При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям легкой атлетики и лыжных гонок и соответствует ли функциональным потенциалом юного спортсмена, планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

 Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

 При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

 Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

 Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективность их использования в соревновательной деятельности.

 При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

 Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

1. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

10. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.

11. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.

12. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.

13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.

14. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.

15. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.