

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
И.Ю. Савченко  
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжная подготовка»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет  
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:  
Софонов В.С.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

## Содержание

Пояснительная записка программы.....	3
Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ.....	3
Образовательные технологии.....	4
Формы и методы обучения.....	4
Планируемые результаты обучающихся.....	4
Мониторинг результатов освоения программы.....	5
1. Учебно-тематический план.....	5
2. Календарный учебный график.....	6
3. Содержание базовых тем программы.....	6
4. Методические материалы.....	7
4. 1. Организационно-методические требования к реализации программы.....	7
Методическое обеспечение программы.....	7
Последовательность обучения.....	9
Структура учебного занятия.....	9
Методы организации занятия.....	9
5. Оценочные материалы.....	10
Педагогическая оценка занятия.....	11
Перечень материально-технического обеспечения программы.....	11
Перечень информационного обеспечения программы.....	11
Список литературы.....	12

## Пояснительная записка программы

### **Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Целью реализации программы** является: развитие физических качеств обучающихся.

Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает **решение следующих задач:**

- повышение уровня общей физической подготовки;
- обучение техническим элементам и передвижениям на лыжах различными видами ходов;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

**Данная программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 10 до 17 лет.** Обучающиеся принимаются в группу по собственному желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Нагрузка и виды деятельности на занятиях определяются индивидуально в зависимости от физической подготовки и способностей обучающихся.

**Срок реализации программы** - 10 часов. Объем программы: 10 часов, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

**Форма обучения** - очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Форма занятий – групповая. Комплекуются разновозрастные группы постоянного состава. Это способствует становлению таких важных качеств личности как: коммуникабельность,

взаимопомощь и взаимовыручка, ответственное отношение к общему делу, стремление быть первым, соревновательность.

## **Образовательные технологии**

### **Формы и методы обучения.**

К формам обучения относятся теоретические и практические занятия, различные виды внеурочной работы.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических тем, согласно календарному плану.

В группу практических занятий входят: показные, учебно-тренировочные и контрольно-проверочные занятия. Они проводятся с целью совершенствования общих и специальных навыков, решения специальных задач физической и психологической подготовки.

В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, сдача зачетов).

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

-  *информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа);
-  *методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация, упражнения);
-  *методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, соревнования);
-  *методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);
-  *инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

## **Планируемые результаты обучающихся**

Итогом реализации данной программы является:

- формирование навыков в лыжной подготовке;
- обучающиеся осваивают классический и коньковый ход;
- развитие общей физической подготовки занимающихся;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков у обучающихся;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физкультурой;

- основные понятия, термины лыжных гонок.

### **Формы подведения итогов:**

1. Проведение тестирования физических качеств обучающихся.
2. Сравнительный анализ.

К концу обучения, обучающиеся приобретут следующие умения и навыки:

1. Усвоение основных технических элементов в коньковом и классическом ходе;
2. Стойка на лыжах, сохранение равновесия;
3. Техника спусков и подъемов, техника торможение плугом;
4. Выполнение поворотов на месте и в движении.

## **Мониторинг результатов освоения программы**

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Формой оценки результативности обучающихся является выполнение зачетных упражнений по лыжной подготовке. Итоговая форма оценки – выполнение технических элементов в коньковом и классическом ходе. По теоретической подготовке знания проверяются тестированием, собеседованием.

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится 2 раза за 2 недели.

**Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества: (январь)

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – в форме теоретического опроса и среза по лыжной подготовке (январь).

#### **Формы проведения диагностики и контроля:**

- Проведение тестирования лыжных качеств обучающихся, сдача технических элементов в коньковом и классическом ходе;
- По теоретической части, знания проверяются тестированием.

## **1. Учебно-тематический план**

Учебный план ДООП «Лыжная подготовка» отводит 10 часов на изучение основных дисциплин программы.

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Очная форма обучения, количество часов</b>	<b>Занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов</b>
--------------	-------------------------------	---	---

		Все го	Те ор ия	Пра ктик а	Форма контроля/ аттестаци и	Всег о	Тео рия	Пра кти ка	Форма контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности по использованию лыжного инвентаря	0	0	0	Опрос	1	1	0	Опрос
2	Упражнения в передвижении на лыжах	3	0	3	Смотр, опрос	1	1	0	Опрос
3	Нормативы выполнения технических элементов в коньковом и классическом ходе	2	0	2	Зачет	0	0	0	
4	Развитие специальной выносливости	2	0	2	Смотр, опрос	0	0	0	
5	Имитационные упражнения в спортивном зале	1	0	1	Смотр, опрос	0	0	0	
<b>Итого</b>		8	0	8		2	2	0	

## 2. Календарный учебный график

В конце образовательной программы представлена таблица, где расписаны темы образовательного процесса по датам, часам, формам контроля и местам проведения занятий (приложение 1).

## 3. Содержание базовых тем программы

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности по использованию лыжного инвентаря

Теоретические занятия: Правила техники безопасности на тренировках. Знакомство с группой. Личная гигиена, профилактика травматизма.

### 2. Упражнения в передвижении на лыжах

Теоретические занятия: Изучение техники коньковым и классическим ходом.

Практические занятия: Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба.

### 3. Нормативы выполнения технических элементов в коньковом и классическом ходах

Практические занятия: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Упражнения для оценки

разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

#### **4. Развитие специальной выносливости**

Практические занятия: Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **5. Имитационные упражнения в спортивном зале**

Практические занятия: Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.

### **4. Методические материалы**

#### **4. 1. Организационно-методические требования к реализации программы**

Обучение проводится педагогами, тренерами-преподавателями, которые несут полную ответственность за качество подготовки и безопасность обучаемых.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, помещение для хранения спортивного инвентаря, лыжероллерную трассу, литературу и учебно-наглядные пособия.

В целях предотвращения травматизма каждый обучающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла).

По окончании курса обучения обучающиеся сдают зачет. Зачет принимается в виде сдачи технических элементов в коньковом и классическом ходах.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

#### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает:

- **беседы на такие темы как:** психологическая подготовка, как правильно настроить себя на соревнования, меры безопасности и предупреждения травматизма, убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание;

- **рекомендации при проведении практических занятий:** 1- у всех обучающихся должна быть соответствующая форма одежды; 2- соблюдение техники безопасности (для предотвращения травматизма); 3- отслеживать свое самочувствие и при его ухудшении сообщать об этом педагогу.

## Последовательность обучения

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;
- разучивание упражнения;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении педагог использует следующие приемы:

- знакомит обучающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;
- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;
- демонстрирует приемы и технику их выполнения;
- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;
- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;
- разрешает пробные попытки;
- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;
- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения обучающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится в целом или по частям.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому руководитель занятия должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для педагога и обучаемых.

## Структура учебного занятия

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения обучающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по программе «Лыжная подготовка» характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной*.

*Вводная часть* предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

*Подготовительная часть* занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

*Основная часть* представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств обучаемых;
- формирование и совершенствование новых двигательных навыков.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

*Заключительная часть* предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

## Методы организации занятия

1. **Фронтальный:** работа сразу со всеми обучаемыми, удобен при начальном обучении;

2. **Групповой:** обучающиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания, педагог, не выпуская из-под контроля всех обучающихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;

3. **Индивидуальный:** каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно, педагог руководит работой обучающихся выборочно, используется при работе со спортсменами-разрядниками.

Так как программа ориентирована на начальное обучение, при работе с обучающимися будут использованы фронтальный и групповой метод организации занятий.

## 5. Оценочные материалы

**Оценочные материалы** – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Диагностика знаний, умений, навыков по ДООП «Лыжная подготовка».

**Цель:** определение успешности и эффективности освоения ДООП «Лыжная подготовка».

**Формы и методы оценивания результатов:**

- устный анализ физических заданий;
- устный анализ самостоятельных занятий;
- итоговая аттестация в форме сдачи срезов по лыжной подготовке – в конце обучения.

Ниже представлены таблицы, где отражены контрольные нормативы по лыжной подготовке обучающихся разных возрастных категорий. С их помощью можно определить уровень подготовленности обучающихся.

### Контрольные нормативы для обучающихся 9-10, 11-12 лет

№ п/п	9-10 лет 1 км						11-12 лет 2 км					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	10.00	12.30	13.50	14.10	13.30	14.40	15.00

### Контрольные нормативы для обучающихся 13-15, 16-17 лет

№ п/п	13-15 лет 3 км						16-17 лет					
	юноши			девушки			юноши 5 км			девушки 3 км		
	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1	16.30	17.40	18.50	19.30	21.30	22.30	24.00	26.10	27.30	17.00	19.00	20.00

### Педагогическая оценка занятия

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке занятия учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность преподавателя к занятию (план-конспект), дисциплину, взаимодействия с обучаемыми и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для данного случая и без знания, которых обучающиеся не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций, педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

### **Перечень материально-технического обеспечения программы**

1. Спортивный зал 24x12 м.
2. Лыжная база.
3. Лыжероллерная трасса - 2км.
4. Лыжное оборудование.
5. Скакалки - 20 шт.
6. Секундомеры- 2 шт.
7. Аптечки - 2 шт.

### **Перечень информационного обеспечения программы**

#### **Список специальной используемой литературы**

1. Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41), изменения от 1 марта 2017 года.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014).

## Список литературы

1. «Дополнительное образование в образовательном учреждении» / Еременко Н.И., - Волгоград: «Корифей», 2007
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФКиС, 1998.
3. Пособия для учителя. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов, 8 – 9 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
4. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
6. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника, 2001г.

**Приложение №1**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжная подготовка»

**Календарный учебный график**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	04	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Теория	1/1	Вводное занятие. Техника безопасности по использованию лыжного инвентаря. Упражнения в передвижении на лыжах	ГАУ ДО ТО РЦДППВ «Аванпост» ул. Широкая, 216	Опрос
2		06		Теория/практика	1/1	Упражнения в передвижении на лыжах		Смотр, опрос
3		08		Практика	2	Имитационные упражнения в спортивном зале. Упражнения в передвижении на лыжах		Смотр, опрос
4		11		Практика	2	Развитие специальной выносливости		Смотр, опрос
5		13		Практика	2	Нормативы выполнения технических элементов в коньковом и классическом ходе		Зачет