

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 5 от 14.05.2019



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 2»  
Е.А. Сивицкая  
Приказ № 265-о от 01.06.2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности

«Лыжная подготовка»

Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Копылов Андрей Николаевич,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

г. Салехард  
2019 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Лыжная подготовка»** разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положение о текущем контроле образовательных достижений и аттестации обучающихся при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2» от 30.08.2019 № 343-о;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» от 30.08.2019 № 343-о.

Составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, специализированных ДЮШОР по лыжным гонкам, Приказа Минспорта России от 14.03.2014 N 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765).

Одним из принципов проектирования и реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем желающим возраста 7-17 лет возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми и молодежью (далее обучающиеся).

Содержание и материал программ дополнительного образования должен быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности.

1. «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.
3. «Продвинутый уровень» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно- тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около

профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам соответствует «базовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации - 1 год.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна программы направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и молодежи в области физической культуры и спорта, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов). Программа предназначена для всех желающих возраста 9 - 17 лет включительно, при наличии медицинского допуска.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Программа разработана с учетом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации. Форма обучения — очная.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса—выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), занятия легкой атлетикой, занятия плаванием, катание на велосипеде.

### **Цель программы:**

удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей у детей и молодежи 9 - 17 лет, в области физической культуры и спорта.

### **Задачи программы:**

Общие задачи - поиск талантливых в спортивном отношении детей и молодежи на основе двигательной одаренности; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Популяризации лыжных гонок.

#### Обучающие:

Обучение комплексу физических упражнений по ОФП, СФП с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости. Обучение основам техники лыжных ходов.

#### Развивающие:

Развитие общей физической, специальной физической подготовки.

#### Воспитательные:

Воспитание волевых и морально-эстетических качеств личности. Воспитание навыков самостоятельной работы.

### **Отличительная особенность программы**

Для развития общефизической подготовки обучающегося (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ТехП) программный материал предусматривает:

- обучающие занятия (в зале и на свежем воздухе);

- подвижные игры;
- элементы акробатики и гимнастики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов;
- спортивно-силовые упражнения;
- занятия легкой атлетикой;
- катание на велосипеде.

#### **Адресат программы**

Минимальный возраст обучающихся - 9 лет, максимальный возраст обучающихся - 17 лет  
Группы комплектуются с учетом возраста и уровня физической подготовленности обучающегося. Наполняемость учебной группы 15 человек.

**Объем и срок реализации программы** - 1 год.

Учебный процесс рассчитан на 35 учебных недель - 105 часов.

**Форма обучения:** очная. Наполняемость группы 15 человек

**Режим:** Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях с учетом пожелания обучающихся и родителей. Продолжительность одного занятия - 1 академический час - 40 минут. Количество часов в неделю - 3, количество занятий в неделю — 3.

#### **Учебно-тематический план**

Общий учебно-тематический план рассчитан на 35 недель - 105 часов.

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Базовый уровень	105	3	102

#### **Содержание образовательной программы**

Содержание программы, это теоретическая подготовка - 3 часа, практическая подготовка - 102 часа (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, контрольные упражнения).

##### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающегося. Теоретические занятия рассчитаны на 3 часа, проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и должен соответствовать возрасту обучающихся.

Роль физической культуры в жизни человека. Влияние физических упражнений на организм. Зарождения и история развития лыжных гонок. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионы Мира и Европы.

Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Закаливание. Профилактика вредных привычек.

Правила безопасности на учебных, спортивных и игровых занятиях.

Самоконтроль (контроль самочувствия, усталость, подсчет пульса, переутомление, врачебный контроль). Восстановительные мероприятия.

##### **Практическая подготовка**

Практическая подготовка рассчитана на 102 часа. Программный материал содержит общую

физическую подготовку 57-62%, специальную физическую подготовку 18-22%, техническую подготовку 18-22%, выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений 3-4 %, восстановительные мероприятия — 1-2 %.

Соотношение объема нагрузки зависит от возраста и уровня общей физической подготовки обучающегося.

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений. Общая физическая подготовка 57-62% от практических часов (строевые упражнения; ходьба; бег; упражнения для плечевого пояса; упражнения для туловища, шеи, ног; разнообразные прыжки; акробатические и гимнастические упражнения, катание на велосипеде; подвижные игры и игровые упражнения; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; набивные, средние, малые мячи); спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), плавание.

Общеразвивающие упражнения - направлены на всестороннее развитие обучающегося, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, развитие координационных возможностей, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения с предметами и без предметов.

- для рук — движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа — сгибание, отталкивание и др.

Упражнения с эластичной резиной.

- для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Упражнения для ног: из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные прыжки.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты; легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки); прыжки с разбега в длину и высоту; различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный

спорт, лыжи, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метание мяча.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка 18-22% от практических часов (специальные, имитационные и подводящие упражнения, направленные на развитие функциональных систем организма).

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлено на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода обучение отталкиванию, махи руками и ногами, активно постановке палок) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим ходом.

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения, ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. В подготовке юных лыжников для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется.

**Дозировка** применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности обучающегося. При планировании применения упражнений должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности, индивидуальность и дифференциации.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка 18-22% от практических часов (обучение передвижению классическим лыжным ходам; передвижение коньковым ходом; прохождение подъемов; прохождение спусков и неровностей; техника торможения).

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений, с другой стороны степень овладения обучающимися техники передвижения на лыжах.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами Попеременный двушажный классический ход.

Попеременный четырехшажный классический ход.

Одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный душажный ход.  
Переход с одного лыжного хода на другой  
Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг.  
Техника прохождения подъемов.  
Преодоление подъемов классическим стилем.  
Подъем «полулочкой»  
Подъем «лесенкой»  
Подъем «ёлочкой»  
Техника прохождения спусков и неровностей.  
Высокая стойка.  
Средняя (основная) стойка. Низкая стойка.  
Техника торможения.  
Торможение «Плугом».  
Торможение боковым соскальзыванием.  
Торможение палками.  
Торможение с изменением стойки.  
Торможение управляемым падением.

### **Тестовые задания, контрольные упражнения.**

Тестовые задания, контрольные упражнения 2-3 % от практических часов, помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств обучающегося; оценить подготовленность обучающегося; выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составить наиболее эффективный планы занятий.

Подбор тестовых заданий, контрольных упражнений зависит от возраста и уровня общей подготовленности обучающегося.

### **Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия 1-2 % от практических часов. Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико- биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения учебно-тренировочных занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в учебные занятия упражнения для активного отдыха. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера - преподавателя и активности самого обучающегося.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая средство - группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем утомлении играет массаж, гидропроцедуры, кислородные коктейли, сауна.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;



- гигиенические условия тренировочного процесса.

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Ожидаемый результат:

Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закаливание.

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Освоение основ техники лыжных ходов.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

Отбор перспективных обучающихся в спортивном отношении на основе двигательной одаренности.

Способы проверки - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений. Подбор тестовых заданий, контрольных упражнений зависит от возраста и уровня общей подготовленности обучающегося.

### **В результате освоения программы учащиеся должны**

#### **знать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

Тестовые задания, контрольные упражнения 2-3 % от практических часов, помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств обучающегося; оценить подготовленность обучающегося; выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составить наиболее эффективный планы занятий.

Развитие физических качеств	Тестовые задания, контрольные упражнения
Скорость	Бег 30м, 60м
Выносливость	Бег 800м, 1000м
Сила	Подтягивания из виса на перекладине



	Подъем ног к перекладине
	Сгибание разгибание рук из положения упор лежа
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места
	Метание теннисного мяча

### Образовательные и учебные форматы

#### Принципы, средства, формы и методы проведения учебного процесса.

Принципы учебно — тренировочных занятий. -

- непрерывность учебного процесса (систематичность),
- последовательность (от простого к сложному),
- индивидуальный подход в условиях коллективной работы,
- построение занятий с учётом возраста и физиологических особенностей детей и молодежи.

Основные средства учебно - тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики;
4. Прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание легких снарядов (теннисные мячи; набивные, средние, малые мячи);
6. Спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

Основные методы выполнения **упражнений**:

1. Игровой;
2. Повторный;
3. Равномерный;
4. Круговой;
5. Соревновательный

Основные формы тренировочных **занятий**:

Занятия по традиционной схеме (подготовительная, основная, заключительная части), оставаясь без изменения по содержанию, видоизменяются по форме: вместо трёх четких переходов от одной части к другой (традиционно) могут быть использованы 6-8 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузок, при которой обучающиеся будут меньше утомляться:

Занятия — тренировки по основным видам движения;

Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

Занятия-соревнования, где в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляется победитель;

Занятия зачеты, на которых дети выполняют тестовые задания, контрольные упражнения на силу, скорость, выносливость.

Средства обучения-общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения, подготовительные упражнения, ходьба, бег, прыжки, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, катание на велосипеде, плавание.

**Ходьба и бег:**

ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмическая ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления. Цель этого упражнения в подготовительной части занятия — выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно - сосудистой

системы к более сильной работе. В основной части занятия для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (выносливости, скорости).

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении: выполняются на отрезках 10-15м передвижение в упоре сзади согнув ноги («таракашка»), из и.п. упор лежа поочередно переставляя руки и ноги («крокодил»), из и.п. упор лежа передвижение боком («скалолаз») и.д. В основной части занятия для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др. В подготовительной части занятия используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части занятия для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для туловища и шеи и ног: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п. В подготовительной части занятия используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части занятия для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и трудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. В основной части занятия для развития гибкости и увеличения подвижности суставов.

Акробатические и гимнастические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекувырки из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, шпагат, стойка на лопатках и др. В основной части занятия для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Имитационные упражнения - движения руками, ногами. Цель упражнения — выработать согласованную координацию рук и ног.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов - специальный комплекс упражнений для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения — развитие гибкости.

Методы - общепедагогические (словесный, наглядный), практические (метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоения спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств), игровой, индивидуальная работа с обучающимся в процессе занятия, самостоятельная работа обучающегося (выполнение отдельных заданий на отработку техники и т.д.).

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Материально—технические условия соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172- 14, а именно:

Размещение организации дополнительного образования в отдельно стоящем здании. Вход в здание оборудован тамбуром и воздушно-тепловой завесой. Гардероб оборудован

вешалками и полочками для уличной обуви. Потолки, стены и пол всех помещений гладкие, без нарушения целостности и признаков поражения грибков. Санитарно-технических приборов соответствует санитарным требованиям.

Здание организации дополнительного образования соответствует требованиям к общественным зданиям и сооружениям в части хозяйственного- питьевого водоснабжения и водоотведения.

Уровень естественного и искусственного освещения соответствует гигиеническим требованиям к естественному и искусственному освещению общественных зданий и санитарным правилам.

Отопление, вентиляция и воздушно-тепловой режим соответствует требованиям, предъявляемыми к отоплению, вентиляции воздуха в общественных зданиях и сооружениях.

#### Спортивный инвентарь и оборудование

№ п/п	наименование	кол-во изделий (на группу)
1	лыжи для классического хода	15
2	лыжи для конькового хода	15
3	палки для классического хода	15
4	палки для конькового хода	15
5	ботинки для классического хода	15
6	ботинки для конькового хода	15
7	мяч теннисный	15
8	мяч футбольный	2
9	мяч баскетбольный	2
10	скакалка гимнастическая	15
11	стенка гимнастическая	6
12	эспандер	4
13	эластичная резина	10
14	теннисный мяч	15
15	коврик гимнастический	15
16	скамейки гимнастические	5
17	секундомер	1

#### Список использованной литературы

1. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Лыжные гонки». - М: Советский спорт, 2003. - 68 с.
2. Ермаков В.В.: Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Раменская Т.И.: Лыжный спорт.- М., 2000.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2003.
5. Интернет источники:  
[http://obu-19.narod.ru/literatura/Lv\\_zhnvv\\_sдоп\\_2005.pdf](http://obu-19.narod.ru/literatura/Lv_zhnvv_sдоп_2005.pdf) - Учебник лыжный спорт, теория и методика. Издательство физическая культура.