****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………28

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................29

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………29

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................29

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................30

2.4. Оценочные материалы........................................................................................................ 32

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................34

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...39

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...42

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….59

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………75

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей и подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы, которая предназначена для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Обучение по ней, позволит овладеть различными видами ходов на лыжах. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по лыжным гонкам, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) - индивидуальные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия лыжными гонками являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.. В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технические приемы данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей любого возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

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.

Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к легкой атлетике; начальное обучение технике и приемам; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики лыжных гонок.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы лыжных гонок, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (7-10, 11-13, 14-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов лыжных гонок, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

 - ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта лыжные гонки;

 - ознакомление с правилами участия в соревнованиях и правилами судейства соревнований по лыжным гонкам;

 - формирование игрового опыта, участие в соревнованиях по индивидуальным видам спорта.

*Метапредметные:*

 - развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов;

 - развитие коммуникативных навыков работы в команде и взаимодействия с партнерами;

 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 - развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, физическую, техническую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | **Формы** **аттестации /** **контроля** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** |  | Устный опрос, беседа |
| 1.1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.  |  | 1 |  |
| 1.2.История возникновения вида спорта и его развитие. |  | 1 |  |
| 1.3.Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. |  | 1 |  |
| 1.4.Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. |  | 1 |  |
| 1.5.Закаливание организма. |  | 1 |  |
| 1.6.Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. |  | 1 |  |
| 1.7.Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. |  | 1 |  |
| 1.8.Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. |  | 1 |  |
| 1.9.Режим дня и питание обучающихся. |  | 1 |  |
| 1.10.Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **93** |  | **93** | Практическое задание, наблюдение |
| 2.1.Строевые упражнения. |  |  | 10 |
| 2.2.Общеразвивающие упражнения. |  |  | 15 |
| 2.3.Гимнастические упражнения. |  |  | 10 |
| 2.4.Акробатические упражнения. |  |  | 21 |
| 2.5.Легкоатлетические упражнения. |  |  | 25 |
| 2.6.Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  |  | 12 |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **53** |  | **53** | Практическое задание, наблюдение |
| 3.1.Специально-подготовительные упражнения. |  |  | 18 |
| 3.2.Имитационные упражнения. |  |  | 15 |
| 3.3.Силовые упражнения. |  |  | 20 |
| 4. | **Техническая подготовка** | **50** |  | **50** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| 4.1.Изучение способов передвижения на лыжах. |  |  | 16 |
| 4.2.Изучение способов торможений. |  |  | 10 |
| 4.3.Изучение способов подъема. |  |  | 8 |
| 4.4.Изучение техники спуска. |  |  | 8 |
| 4.5.Изучение способы поворотов. |  |  | 8 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 6. | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Входной. Промежуточный. Тестирование  |
|  | **ИТОГО** | **216** | **10** | **206** |  |

**Теоретическая подготовка (10 ч - теория).**

***1.1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам (1 ч - теория).***

*1-й год.* Ознакомление с программой. Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

***1.2.История возникновения вида спорта и его развитие (1 ч - теория).***

*1-й год.* Зарождение и развитие вида спорта. Лыжный спорт в России.

***1.3.*** ***Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (1 ч - теория).***

*1-й год.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

***1.4.*** ***Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (1 ч - теория).***

*1-й год.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение правил гигиены на спортивных объектах.

***1.5. Закаливание организма (1 ч - теория).***

*1-й год.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

***1.6.*** ***Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (1 ч - теория).***

*1-й год.* Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

***1.7.*** ***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (1 ч - теория).***

*1-й год.* Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

***1.8.*** ***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта (1 ч - теория).***

*1-й год.* Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

***1.9.*** ***Режим дня и питание обучающихся (1 ч - теория).***

*1-й год.* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

***1.10.*** ***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (1 ч - теория).***

*1-й год.* Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**2.Общая физическая подготовка (93 ч - практика).**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

***2.1.Строевые упражнения (10 ч - практика).***

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

***2.2.Общеразвивающие упражнения (15 ч - практика).***

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

 *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

 *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибами пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

 *Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.

 *Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

***2.3.Гимнастические упражнения (10 ч - практика).***

Гимнастика. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

***2.4.Акробатические упражнения (21 ч - практика).***

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

***2.5.Легкоатлетические упражнения (25 ч - практика).***

*Бег.* Бег с ускорением до 40 м (7-10 лет) и до 50-60 м (11-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (7­-10 лет), 2 - 3x30 - 40 м (11-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (11-14 лет), 100 м (15-17 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (7-11 лет) и до 50-60 м (12-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (11­-14 лет). Бег медленный до 3 мин (мальчики 11-14 лет). Бег или кросс до 500 м (10-14 лет) и до 1000 м (15-17 лет).

*Прыжки.* Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Метания* ( теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

***2.6.Спортивные и подвижные игры, эстафеты (12 ч - практика).***

*Спортивные игры* по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

**3.Специальная физическая подготовка (53 ч - практика)**

В 1 году обучения проходит знакомство и изучение упражнений специальной физической подготовки.

***3.1.******Специально – подготовительные упражнения (18 ч - практика).***

 Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

 *3.****2.Имитационные упражнения*  *(15 ч - практика).***

Имитационные упражнения отдельного элемента техники, нескольких элементов (в связке).

Имитационные упражнения:

- имитация попеременного двухшажного хода;

- имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;

- имитация одновременного безшажного хода;

- имитация одовременного одношажного хода.

***3.3.******Силовые упражнения*** ***(20 ч - практика).***

- сгибание и разгибание рук в упоре;

- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;

- упражнения на перекладине;

- работа с экспандером;

- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;

- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);

- упражнения с партнёрами;

- упражнения с отягощениями;

- упражнения на тренажёрах и др.

**4.Техническая подготовка (50 ч - практика).**

*1-й год.*На 1-м году обучения обучающиеся знакомятся и изучают с помощью различных подготовительных упражнений различные способы передвижения, торможения, подъема, спуска и поворотов на лыжах. Отработка и техническое совершенствование всех способов до формирования прочного навыка проходит на 2, 3 –м годах обучения.

***4.1.Изучение способов передвижения на лыжах (16 ч - практика).***

Изучение общей схемы передвижений на лыжах. Изучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой ступающего и скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Изучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

*Ступающий шаг* – основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- разноименная координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;

- полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;

- больший, по сравнению с обычной ходьбой, наклон туловища;

- специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания:

 - опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;

- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу «лапками» назад);

- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;

 - поочередное поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);

 - поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);

- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу – назад);

- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);

- типовое положение лыжника, стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног, поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);

- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- другие разновидности поворотов на месте: махом левой и правой лыжей махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

При выполнении этих упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением обучающихся.

Основу техники лыжника составляет *скользящий шаг*, движения в котором объединены в два характерных действия – отталкивание и скольжение. На их овладение и направлено обучение. Для ощущения скольжения лыж по снегу необходимо сочетание скольжения и сцепления лыж со снегом. Для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами полезны следующие простейшие упражнения: с выполнением скользящих шагов на хорошо накатанной лыжне, проложенной под уклон (И.П. – для всех упражнений является стойка лыжника, при которой масса тела равномерно распределена на обе лыжи, ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены):

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);

- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);

- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;

- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат «лапками» назад);

- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановку палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;

- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой лыжей (повторить на другой лыже);

- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);

- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой;

- фиксированное длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);

- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

Для овладения скользящим шагом широко используют игровые упражнения-задания, например:

- упражнение «самокат» – с отталкивания ногой проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше «проскользит»;

- с места или с предварительного разбега преодолеть за три скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);

- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).

*Попеременный двухшажный ход* является основным способом передвижения на лыжах. Он применяется при передвижении в подъемы небольшой и средней крутизны. Эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

Изучение попеременного двухшажного хода начинается после повторения и восстановления навыков в передвижении скользящим шагом. Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон.

Подготовительные упражнения:

- И.П. – стойка лыжника, слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.

- Имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.

- И.П. – стойка лыжника, на одной ноге, повторить движения руками со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Фиксировать положение рук впереди и сзади, сохранять равновесие.

- И.П. – стойка лыжника, на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.

- И.П. – стойка лыжника, движения выполнять поочередно правой левой ногой, движения руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот ход применим преимущественно на равнинной местности и под уклон. Он имеет несколько разновидностей: одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Эффективность применения всех одновременных ходов зависит от уровня развития мышц рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

В передвижении на лыжах используют преимущественно целостное выполнение различных одновременных ходов с акцентом на следующие двигательные действия:

*одновременный бесшажный ход:*

- равномерное распределение массы тела на обе ноги в течение всего цикла движений;

- активное участие туловища в отталкивании руками с амплитудой сгибания его от почти вертикального до горизонтального положения, что характерно и для других одновременных ходов;

- небольшая задержка туловища в согнутом положении после окончания толчка руками, это особенно важно на высокой скорости;

- плавное выпрямление туловища после окончания отталкивания руками;

Одновременно одношажный ход в настоящее время имеет два варианта – основной (или затяжной) и скоростной.

Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения. В основном варианте хода после одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к 30 свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед – 2, 3. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами от себя в положение кольцами к себе – 4. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляется под острым углом – 5, 6, с наклоном туловища.

*Подготовительные упражнения:*

- И.П. – ноги слегка согнуты в коленном суставе на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук. Плавно разгибаясь, сделать мах руками и маятникообразным движением направить руки вперед. Для выполнения этого элемента руки при выносе вперед вначале согнуть в локтевом суставе, а затем энергично выпрямить.

- Повторить упражнение с палками. Обратить внимание на изменение положения палок: при махе – кольцами от себя, при постановке на опору – кольцами к себе.

- Имитация хода с продвижением вперед. Выпрямляясь, вынести руки в крайнее переднее положение, палки кольцами от себя. Сделать шаг вперед с переходом в одноопорное положение и перевести палки кольцами к себе. Обозначить толчок палками, проводя их над опорой, приставить маховую ногу. При повторении шаги выполнять с обеих ног. Обратить внимание на следующую последовательность движений: выпрямить туловище и сделать полный мах руками, затем шаг и одноопорное положение, после этого толчок руками с приставлением ноги.

- Повторить упражнение с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При полном махе руками вперед обязательно сохранять двухопорное положение, из которого затем делают шаг вперед. Контролировать последовательность и согласованность движений в усложненных условиях. При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

*Одновременный двухшажный ход* содержит в цикле два скользящих шага и одно отталкивание. Цикл хода начинается после окончания отталкивания палками. Продолжая двухопорное скольжение – 1, лыжник разгибает туловище, постепенно переносит вес тела на одну лыжу, которой и выполняет толчок – первый скользящий шаг – 2, 3. При этом руки делают мах вперед, их сгибают в локтевых суставах, чтобы выпустить кольца палок вперед, от себя – 4. При завершении второго скользящего шага руки разгибают и ставят палки на опору под углом около 80% – 5, 6, 7. В течение отталкивания палками маховая нога приставляется к опорной, вес тела равномерно распределяется на обе лыжи, начинается двухопорное скольжение – 8. Отрыв лыжных палок от опоры завершает цикл одновременного двухшажного хода.

Этот ход применяют на трассах равнинного и слабопересеченного типа с длинными отлогими склонами и затяжными равнинными участками при отличных условиях скольжения.

*Подготовительные упражнения:*

- И.п. – положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками). Медленно выпрямляясь, сделать полный мах руками вперед, пропустив палки кольцами от себя. Затем изменить положение палок – кольцами к себе, обозначить толчок, не касаясь опоры, и возвратиться в исходное положение. Обратить внимание на сгибание рук в локтевом суставе при подаче колец палок вперед и на их разгибание при переводе колец назад.

- И.п. – стойка лыжника, имитация двух скользящих шагов. Сохраняя небольшой наклон туловища вперед, выполнить первый шаг вперед и зафиксировать одноопорное положение. Затем второй шаг с акцентом на полном переносе массы тела на другую опорную. После этого приставить маховую ногу к опорной и перейти в двухопорное положение, т.е. вернуться в исходное положение. На протяжении всего упражнения руки остаются свободно опущенными.

- И.п. – окончание толчка палками, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками). Разгибая туловище, перенести массу тела на одну ногу, вторую отвести назад, а палки маховым движением вынести кольцами от себя. Затем принять такое же одноопорное положение на другой ноге и перевести палки в положение кольцами к себе. Сгибая туловище и удерживая палки на весу, обозначить толчок ими, приставить маховую ногу и перейти в двухопорное положение.

- И.п. – то же, шаговая имитация хода в движении. Медленно выпрямляясь, сделать первый шаг и вынести палки кольцами от себя. Затем второй шаг и изменить положение палок – кольцами к себе. Приставляя маховую ногу к опорной, обозначить отталкивание руками и вернуться в исходное положение. При выполнении каждого шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

*Одновременный бесшажный ход* используют главным образом при движении по равнине и под уклон по хорошо накатанной лыжне с хорошей опорой для палок. При скорости более 8 м/с лыжник не успевает оттолкнуться палками и переходит на стойку спуска. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

*Подготовительные упражнения:*

- И.П.– стойка, ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения, параллельного опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в исходное положение. Не допускать приседаний, равномерно распределять массу тела на обе ноги.

- Повторить имитацию хода на месте с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками – в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения. Обратить внимание на движения туловища, не допускать поворотов вправо-влево.

- Повторить имитацию хода на месте с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед. Обратить внимание на то, чтобы при выпрямлении туловища и выносе рук немного податься вперед с небольшим перемещением массы тела на носки.

- Повторить упражнение с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

***4.2. Изучение способов торможений (10 ч - практика).***

Изучение способов торможения: «плугом», «упором», падением.

Для снижения скорости лыжники используют способы торможения: «плугом», упором, соскальзыванием, а в исключительных случаях и падением.

*Торможение «плугом»* применяется на спусках различной крутизны, а также на выкатах со спуска на жесткой лыжне. Торможение «плугом» выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке, лыжник разводит пяточные части лыж, центр массы тяжести распределен равномерно на обе лыжи. Одновременно сведя колени, он закантовывает лыжи на внутреннее ребро, не перекрещивая носки лыж. Чем больше угол разведения, тем быстрее сбавляется скорость. Обучение торможению начинается с выполнения имитации движений на месте. Затем на склоне средней крутизны обучающиеся поочередно выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы, и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.

*Торможение упором.* Торможение «упором» чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на внутреннюю (скользящую прямо) лыжу, а внешнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение.

Эффект торможения зависит от степени загрузки тормозящей лыжи массой тела лыжника. В изучении этого способа торможения помогает имитация движения на месте, из основной стойки, с выведением правой лыжи упором, с одновременным кантованием на внутреннее ребро. Затем перейти на спуск с небольшим уклоном. При выполнении обращать внимание на загрузку тормозящей лыжи.

*Торможение падением* необходимо выполнять для экстренной остановки, к примеру, при внезапно возникшем препятствии, или когда низкий уровень подготовки начинающего лыжника не позволяет справится с крутизной спуска. Чтобы торможение было безопасным, надо присесть, а затем падать (мягко «завалившись») назад в сторону – на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки с палками лучше разбросать вверх по склону. Из этого положения, садясь, а затем, опираясь на палки, легко встать и, развернув лыжи, вниз по склону продолжить движение. В том случае, если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо, перевернувшись на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем вновь перевернуться на бок (лыжи поперек склона) и встать.

***4.3. Изучение способов подъёма (8 ч - практика).***

Изучение преодоления подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Выбор способа техники зависит от крутизны подъема, качества смазки лыж, тренированности и технической подготовленности лыжника. Во время обучения и соревнований по лыжным гонкам используются в основном способы подъемов по лыжне, обеспечивающие высокую скорость передвижения (скользящим беговым и ступающим шагом). В очень редких случаях на коротких крутых участках трассы при слабой подготовке или неудачной смазке спортсмены вынужденно переходят на менее быстрые способы подъемов – «полуелочкой» и «елочкой».

*Подъем скользящим шагом* изучается с обучающимися вначале на пологих подъемах (до 3°), затем во 2, 3 году обучения, с освоением техники, переходят к освоению более крутого подъема.

*Подъем беговым шагом* применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении – и на более пологих подъемах. Переход на этот способ преодоления подъема зависит и от других факторов. При этом наблюдается значительное сокращение времени скольжения, что может привести к временному переходу на бег с фазой полета. В этом способе длина выпада в три-четыре раза больше длины скольжения. Маховые движения и подседания выполняются быстро, что позволяет поддерживать достаточно высокий темп движения. В целом способ похож на бег на полусогнутых ногах при сохранении многих деталей подъема скользящим шагом.

*Подъем ступающим шагом* применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил). Это связано прежде всего с увеличением крутизны подъемов, но и условия сцепления лыж со снегом играют важную роль. Исключительно большое значение здесь имеют скорость выпада, энергичное отталкивание стопой и палкой. Изучение этого способа подъема по координации особых затруднений не вызывает, но преодоление самых крутых подъемов требует хорошей физической подготовки.

*Подъем «полуёлочкой»* применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Лыжа, расположенная выше, скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Руки лыжника работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе. Важно добиться хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме «полуелочкой» неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ можно применять и при прямом подъеме.

*Подъем «елочкой»* применяется на довольно крутых склонах (до 35°). При этом способе подъема носки лыж разводятся, чем круче подъем – тем больше угол разведения. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж и работают поочередно. При обучении крутизна склона при этом не должна превышать 5-10°.

***4.4. Изучение техники спуска (8 ч - практика).***

Изучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Успешное овладение техникой спусков позволяет быстро и эффективно преодолевать склоны. Максимальная скорость движения на склоне во многом зависит от стойки спуска.

Наиболее часто применяется при спусках *средняя (основная) стойка*. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). Лыжник слегка сгибает колени, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-15 см. Средняя стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

*Низкая стойка* применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Лыжник в этой стойке принимает достаточно обтекаемое положение и значительно снижает лобовое сопротивление. Так, даже отведение локтей в сторону при определенных условиях снижает скорость спуска до 5-10 %. Однако длительное применение очень низкой стойки в лыжных гонках не всегда целесообразно. Это снижает устойчивость, так как ухудшаются возможности для амортизации неровностей склона, а также нет необходимого отдыха для мышц ног.

Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.

*Стойка отдыха* применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.

Изучение всем видам стоек начинается на 1-ом году обучения. Их отработка и совершенствование для формирования прочного навыка продолжается на 2, 3-м годах обучения .

***4.5. Изучение способов поворотов (8 ч - практика).***

Изучение поворотов на месте и в движении.

 Для изменения направления движения применяются различные *способы поворотов: переступанием, «плугом», упором, из упора и на параллельных лыжах.*

*Поворот переступанием* – один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Обучающиеся, освоившие подготовительные упражнения на склоне, успешно овладевают способами поворотов. Существует два вида поворотов: переступанием с внутренней и с наружной лыжи.

*Поворот переступанием с внутренней лыжи* выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимо подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками. При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.

Изучение начинается с выполнения подготовительного упражнения одностороннего полуконькового хода сначала правой, затем левой лыжей. Обращается внимание на быстрое подведение ноги, после отталкивания.

 *Поворот упором* выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед, и лыжа кантуется на внутреннее ребро.

 Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела.

 Подготовительным упражнением является имитация хода на месте. Занимающиеся (лыжники) пробуют отвести пяточную часть лыжи в сторону, одновременно закантовывая на внутреннее ребро. Упражнение повторяется несколько раз, правой и левой ногой.

 Поворот «плугом» применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости и если есть необходимость в процессе поворота погасить лишнюю скорость.

 Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга», затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро, переносит на нее массу тела и, увеличивая давление, отводит туловище в сторону, противоположную повороту. Большее отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота. Обучение повороту «плугом» осуществляется в определенной последовательности. Вначале повторяется торможение «плугом». Для этого на склоне средней крутизны учащиеся в движении несколько раз принимают положение «плуга», соединяя затем лыжи и переходя в основную стойку. Вслед за этим выполняется и другое упражнение – торможение «плугом» с изменением ширины разведения лыж.

 *Поворот из упора* является одним из самых распространенных, он широко применяется в лыжных гонках, туристских походах и на прогулках. Его используют и горнолыжники в прохождении трасс, но там его исполнение имеет свою специфику. По сравнению с рулящими поворотами (упором и «плугом») поворот из упора выполняется на высокой скорости и почти ее не снижает. Он может быть выполнен на склонах практически любой крутизны при наличии достаточного разгона для набора скорости. Поворот выполняется следующим образом.

 Набрав скорость в основной стойке, лыжник слегка приседает и переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, одновременно выполняет предварительное закручивание (замах) туловища, выводя вперед внутреннее плечо. Наружную лыжу, освобожденную от массы тела, низким скользящим движением отводит пяткой в сторону и ставит в кратковременное положение упора.

 Затем, слегка выпрямляясь, быстрым упругим движением, оттолкнувшись лишь ребром внутренней лыжи, переносит массу тела на наружную лыжу, одновременно выводя таз вперед – внутрь поворота. Перенос таза должен быть выполнен быстро броском на наружную лыжу. Внутренняя лыжа немедленно приставляется (подбивающим движением) к наружной и чуть выдвигается вперед. Одновременно с броском тела наружная лыжа кантуется на внутреннее ребро. Этими движениями обеспечивается вход в поворот.

 Далее, при движении по дуге, лыжник слегка сгибает колени, продолжает сохранять вес тела большей частью на наружной лыже. При повороте лыжи удерживаются параллельно друг к другу. Скользя по дуге поворота, лыжник принимает характерное положение: внутреннее бедро и таз несколько перемещаются к центру поворота, а внутреннее плечо разворачивается наружу. Для того чтобы закончить поворот, необходимо равномерно распределить массу тела на обе лыжи при движении прямо вниз по склону и принять основную стойку.

 Кроме этого, очень важно все движения выполнить быстро и слитно, особенно перенос массы тела и приведение внутренней лыжи к наружной; продолжительность упора очень мала. Целесообразно выполнить подготовительные упражнения на месте и в движении. На ровном месте имитируют перенос массы тела, выведение наружной лыжи в положение упора с быстрым приведением к ней внутренней.

 Затем упражнения выполняются в движении при спуске наискось: нижнюю лыжу отставляют в положение упора, но более плоско и, перенося на нее массу тела, моментально приставляют верхнюю, стремясь добиться бокового соскальзывания. Очень важно овладеть дозированным боковым соскальзыванием в движении.

 Другие упражнения также способствуют овладению: при спуске наискось лыжи ставятся на ближайшие к склону канты, вес тела предварительно переносится на верхнюю лыжу, а затем резким броском – на нижнюю; при этом обе лыжи ставят более плоско, заставляя тем самым скользить их боком по склону вниз.

 По склону вниз. Следующее упражнение закрепляет навык бокового соскальзывания: при спуске наискось чередуют скольжение прямо с непродолжительным боковым соскальзыванием. Выполнению данных упражнений помогают вращательные движения туловища и плеч.

 *Поворот на параллельных лыжах* является одним из самых быстрых и поэтому часто применяется в лыжных гонках и горнолыжном спорте. Если лыжник проходит вираж на хорошо подготовленной лыжне, то он выполняет поворот на параллельных лыжах без особых усилий. Лыжня сама «ведет» спортсмена по повороту; важно только увеличить наклон тела внутрь поворота с тем, чтобы противостоять возникающей при этом центробежной силе. Иначе лыжник может вылететь с лыжни и виража под действием центробежных сил в сторону, противоположную повороту.

 5.**Участие в соревнованиях (6 ч - практика)***.*

Первенство ДЮСШ, клубные встречи.

6.**Контрольные нормативы (6 ч - практика)***.*

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

**Учебный план для групп 2,3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | **Формы** **аттестации / контроля** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  | Устный опрос, беседа |
| 1.1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. |  | 1 |  |
| 1.2.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. |  | 1 |  |
| 1.3.Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Соревнования. |  | 1 |  |
| 1.4.Режим дня и питание обучающихся. |  | 1 |  |
| 1.5.Физиологические основы физической культуры. |  | 1 |  |
| 1.6.Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. |  | 1 |  |
| 1.7.Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. |  | 1 |  |
| 1.8.Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия. |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **75** |  | **75** | Практическое задание, наблюдение |
| 2.1.Строевые упражнения. |  |  | 5 |
| 2.2. Гимнастические упражнения. |  |  | 5 |
| 2.3.Упражнения для развития силы. |  |  | 10 |
| 2.4. Упражнения для развития быстроты. |  |  | 10 |
| 2.5. Общеразвивающие упражнения. |  |  | 10 |
| 2.6. Упражнения для развития ловкости. |  |  | 10 |
| 2.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  |  | 10 |
| 2.6. Упражнения для развития общей выносливости. |  |  | 15 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **51** |  | **51** | Практическое задание, наблюдение |
| 3.1.Имитационные упражнения.  |  |  | 15 |
| 3.2.Развитие специальной выносливости. |  |  | 20 |
| 3.3. Развитие силовой выносливости. |  |  | 16 |
| 4. | **Техническая подготовка.** | **70** |  | **70** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| 4.1.Изучение и совершенствование конькового хода. |  |  | 25 |
| 4.2.Совершенствование способов торможений. |  |  | 15 |
| 4.3. Совершенствование способов подъема. |  |  | 10 |
| 4.4. Совершенствование техники спуска. |  |  | 10 |
| 4.5. Совершенствование способы поворотов. |  |  | 10 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 6. | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Входной. Промежуточный. Тестирование  |
|  | **ИТОГО** | **216** | **8** | **208** |  |

**Содержание программы 2,3 года обучения**

**1.Теоретическая подготовка (8 ч - теория).**

* 1. ***Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам (1 ч - теория).***
	2. *2-й год.* *(1 ч - теория)* Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.

***1.2.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (1 ч - теория)***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Морально-волевые качества спортсмена. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

***1.3.*** ***Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Соревнования. (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК (национальный олимпийский комитет), федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских лыжников на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-­командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров - представителей команд). Антидопинговые правила.

***1.4.*** ***Режим дня и питание обучающихся (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Рациональное, сбалансированное питание при занятиях спортом.

***1.5.*** ***Физиологические основы физической культуры (1 ч - теория).***

*2-й год.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

*3-й год.* Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

***1.6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Понятие о спортивной технике и тактике. Основы техники и тактики в лыжном спорте.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

***1.7.*** ***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (1 ч -теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Снаряжение лыжника. Основной инвентарь лыжника-гонщика – это лыжи, палки, крепления и ботинки, их правильный подбор. Но, кроме того, надо иметь и вспомогательные предметы: чехол для хранения и транспортировки лыж, утюжок для разогревания парафинов и мазей и другие предметы.

***1.8.Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия (1 ч - теория).***

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**2.Общая физическая подготовка (60 ч - практика).**

***2.1.Строевые упражнении (6 ч – практика).***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

***2.2.Гимнастические упражнения*** ***(5 ч – практика).***

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, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

***2.3.Упражнения для развития силы (10 ч – практика).***

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

***2.4.Упражнения для развития быстроты (10 ч – практика).***

Повторный бег на дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Упражнения для развития гибкости.

***2.5.Общеразвивающие упражнения (10 ч – практика).***

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***2.6.Упражнения для развития ловкости (10 ч – практика).***

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

***2.7.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (10 ч – практика).***

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

***2.8.Упражнения для развития общей выносливости (15 ч – практика).***

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

**3.Специальная физическая подготовка (55 ч - практика)**

***3.1.Имитационные упражнения*  *(15 ч – практика).***

Имитационные упражнения отдельного элемента техники, нескольких элементов (в связке).

***3.2.Развитие специальной выносливости*  *(20 ч – практика).***

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Кроссовая подготовка. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию.

 ***3.3.Развитие силовой выносливости*  *(16 ч – практика).***

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**4.Техническая подготовка (70 ч - практика).**

*2,3 -й год.*Изучение и совершенствование конькового хода. Отработка и техническое совершенствование всех ранее изученных способов: торможения, подъема, спуска и поворотов на лыжах до формирования прочного навыка.

***4.1.*** ***Изучение и совершенствование конькового хода (24 ч - практика).***

Коньковый ход в связи с появлением пластиковых лыж и более тщательной подготовкой лыжных трасс стал применяться как способ передвижения на лыжах. Значительное улучшение условий скольжения, широкие укатанные трассы позволяют развивать коньковыми ходами более высокую скорость передвижения по сравнению с другими ходами. В настоящее время на соревнованиях применение классических лыжных ходов и свободных (коньковых) разделено.

Возрастающая популярность этого хода среди обучающихся заставляет изучать его более детально. Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами:

- одновременный полуконьковый ход;

- одновременный двухшажный коньковый ход;

- одновременный одношажный коньковый ход;

- попеременный двухшажный коньковый ход.

Действия лыжника при передвижении данными способами несколько напоминают движения конькобежца, отсюда и пошло название хода. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них). На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах – в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно).

Обучение коньковому ходу проходит на ровной, широкой, хорошо укатанной учебной площадке, но снег не должен быть леденистым. Небольшой верхний слой снега должен быть разворошен, чтобы лыжник мог оттолкнуться ребром лыжи. В сравнении с классическими ходами в двигательной структуре коньковых способов имеется ряд принципиальных отличий в работе ног, туловища и рук.

*Одновременный полуконьковый ход* применяют на равнинных участках, пологих подъемах и спусках при наличии лыжни для безотрывного скольжения лыжи опорной ноги. Необходимо для этого хода и лыжное полотно, на котором лыжа толчковой ноги разворачивается под углом от 15º до 30º в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. Сравнительно небольшие по отношению к другим коньковым ходам поперечные колебания туловища обеспечивают высокую экономичность хода. Однако необходимость на трассе хотя бы одного следа лыжни ограничивает использование полуконькового хода.

В цикле хода один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на полотне трассы) сопровождается одновременным отталкиванием руками. На опорную и толчковую ноги приходится неравная нагрузка, поэтому при рациональном применении полуконькового хода предусматривается равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

В полуконьковом ходе достаточно выраженные границы имеют четыре фазы: свободное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение с отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой. Полуконьковый лыжный ход по структуре двигательных действий наиболее простой и доступный в освоении главного элемента любого конькового хода – отталкивания ногой в сторону скользящим упором.

*Одновременный двухшажный коньковый* ход достаточно универсален, и в настоящее время лыжники с разным уровнем подготовленности среди ходов свободного стиля наиболее широко применяют его на различных по профилю участках лыжной трассы. Особенно эффективен он на подъемах.

В цикле этого хода, располагая обе лыжи под углом к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками. На первом шаге палки маховым движением выносят вперед, на втором – выполняют ими отталкивание.

Одновременному двухшажному коньковому ходу свойственна выраженная асимметрия: неравнозначность по длине, продолжительности и скорости первого и второго шагов, разница в сгибании и силе отталкивания правой и левой рукой, неодномоментность постановки палок на снег с различным углом наклона. Все это сопровождается неравномерным распределением физической нагрузки на одни и те же группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Разница в степени напряжения мышц, расположенных справа и слева, связана с тем, что при постановке палок на опору в начале отталкивания руками в опорном положении впереди может быть или правая, или левая нога.

 По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. При визуальном восприятии лыжник как будто припадает то на одну, то на другую сторону.

В структуре хода наиболее выразительные признаки имеют четыре фазы:

- свободное скольжение на одной ноге;

- скольжение с отталкиванием этой же ногой и руками;

- скольжение с отталкиванием другой ногой и руками;

- скольжение с окончанием толчка другой ногой.

*Одновременный одношажный коньковый ход,* цикл которого состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками, по принятой в лыжных гонках классификации является по существу еще одной разновидностью одновременного двухшажного конькового хода. Главное его отличие состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Этот признак и лег в основу закрепившегося на практике названия «одновременный одношажный коньковый ход».

Являясь среди известных коньковых ходов наиболее сложным по координации движений, одновременный одношажный ход предъявляет повышенные требования к скоростно-силовой подготовке, развитию равновесия, владению своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой то правой, то левой толчковой ноги. Он относится к числу скоростных лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

В структype скользящего шага одновременного одношажного конькового хода ярко выражены три фазы: свободное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение с отталкиванием ногой. Они составляют половину цикла. В этом ходе палки ставятся на снег одномоментно, симметрично и под острым углом. Наклон туловища усиливает эффективность отталкивания руками, которое заканчивается разгибанием их в плечевых и локтевых суставах. В этот момент рука и палка составляют прямую линию. При скольжении с отталкиванием руками выполняется еще один чрезвычайно важный элемент – подседание на толчковой ноге, что является отличительной особенностью и обязательным элементом в технике одновременного одношажного конькового хода.

Для эффективного завершения отталкивания осуществляется поперечное перемещение центра тяжести массы лыжника в противоположную сторону. Следует подчеркнуть, что начало толчка ногой, как правило, совпадает с окончанием отталкивания руками. Этими двигательными действиями заканчивается половина цикла. С отрывом толчковой ноги от опоры начинаются свободное скольжение и подготовка к выполнению второго шага в цикле хода. В каждом шаге носки обеих лыж разведены в стороны под углом 25-50º.

С увеличением крутизны подъема и ухудшением условий скольжения более высокая скорость достигается за счет увеличения частоты движений, показатели которой в одновременном одношажном коньковом ходе значительно уступают другим коньковым ходам. Поэтому на крутых подъемах и при плохом скольжении возможности применения одношажного конькового хода ограниченны из-за характерно низкой для этого хода частоты движений.

К достоинствам одновременного одношажного конькового хода относятся менее выраженные асимметрия и асинхронность двигательных действий, что особенно эффективно в условиях дальнейшего роста соревновательных скоростей.

При выполнении этого хода необходимо зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратить внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге, как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками (мах и толчок).

*Попеременный двухшажный коньковый ход* включает в полный цикл два скользящих коньковых шага и два попеременных отталкивания руками. По сравнению с другими коньковыми ходами движения рук и ног в попеременном коньковом максимально приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом и к подъему классическим способом «елочка». Предпочтение попеременному коньковому ходу на равнинных участках и пологих подъемах отдают лыжники с низкой физической подготовленностью, так как структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Такие плавные и не очень мощные движения особенно подходят для лыжников-любителей.

Попеременный коньковый ход применяют в основном на крутых подъемах, а также в условиях плохого скольжения и при сильном утомлении, особенно на длинных дистанциях, когда происходит вынужденный переход на менее мощные, без значительного проявления силы отталкивания ногами и руками, как правило, с двойной опорой на палки. В этих условиях попеременный коньковый ход, уступая по скорости, значительно превосходит другие коньковые ходы по экономичности. В двигательных действиях каждого скользящего конькового шага на крутых подъемах отсутствует свободное одноопорное скольжение и можно ограничиться выделением всего двух наиболее существенных с выразительными признаками фаз: скольжение с отталкиванием рукой и скольжение с отталкиванием ногой и руками.

***4.2. Совершенствование способов торможения (15 ч - практика).***

Совершенствование способов торможения: «плугом», «упором», падением.

***4.3. Совершенствование способов подъёма (8 ч - практика).***

Совершенствование преодоления подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

***4.4. Совершенствование техники спуска (10 ч - практика).***

Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

***4.5. Совершенствование способов поворотов (10 ч - практика).***

Совершенствование способов поворотов для изменения направления движения*: переступанием, «плугом», упором, из упора и на параллельных лыжах.*

 5.**Участие в соревнованиях (6 ч - практика)***.*

Первенство ДЮСШ, участие в соревнованиях, эстафеты.

6.**Контрольные нормативы. (6 ч - практика)***.*

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть техническими приемами легкой атлетики.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

- овладение техникой лыжных гонок;

 - получение знаний специальной терминологии, используемой в виде спорта лыжные гонки;

- усвоение правил участия и правил судейства соревнований по лыжным гонкам;

- приобретение опыта участия в соревнованиях по лыжным гонкам;

- овладение новыми знаниями о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ», лыжной базы «Осиновая гора» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 4. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| 9. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 5 |
| 11. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 12. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 13. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 14. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 15. | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 16. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 17. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 19. | Секундомер | штук | 4 |
| 20. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 22. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 23. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 24. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

**Информационное обеспечение**

1. fizkulturana5.ru  — сайт учителей физической культуры. Видео, статьи, программы. Материалы по методике и технике обучения отдельным видам спорта. Режим доступа: <https://fizkulturana5.ru/>
2. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
3. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
4. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
5. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
6. [videouroki.net -](https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html-) электронный образовательный ресурс. Видеоуроки, методические материалы. Режим доступа: https://videouroki.net/

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 тренера - преподавателя (внешние совместители), работающие на базах общеобразовательных школ города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта лыжные гонки.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта легкая атлетика;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

- по технической подготовке для 2,3 –го года обучения: промежуточная аттестация - апрель-май.

Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование технической подготовленности осуществляется при проведении промежуточного контроля в конце 2-го и 3-го годов обучения.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

*Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **1-й год обучения** | **2, 3 - й год обучения** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 10,7 | 11,0 | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | не менее |
| 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 24 | 13 | 22 | 15 |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.6. | Бег (кросс) на 1 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | не более |
| 4.20 | 5.30 |

*Нормативы по технической подготовке обучающихся*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Возраст (лет)** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Лыжи.Классический стиль. 1 км (мин, сек) | 7-8 | 10.00 | 9.30 | 9.00 | 11.00 | 10.30 | 10.00 |
| 9-10 | 9.30 | 9.00 | 8.30 | 10.00 | 9.30 | 9.00 |
| 11-12 | 9.00 | 8.30 | 8.00 | 9.30 | 9.00 | 8.30 |
| 13-17 | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 2. | 2 км (мин,сек) | 7- 9 | Без учета времени |
| 10-12 | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 13-17 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |

Методические указания по организации и проведению тестирования.

1. *Бег на 60 м.*



Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов.

Стоя на низком старте, бегун опускается на одно колено и упирается им в дорожку, руки при этом не должны заходить за стартовую линию. Стопами он упирается в стартовые колодки - это специальные упоры для ног, необходимые для активного рывка вперёд по сигналу стартового пистолета.

По команде «Внимание!», не отрывая рук от дорожки и стоп от колодок, спортсмен поднимает таз и подаёт плечи вперёд. По команде «Марш!» обучающийся отрывает руки от пола, активно выталкивается с колодок и начинает стартовый разгон.

Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается только одна попытка.

1. *Сгибание и разгибание рук:* И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.
2. *Прыжок в длину с места*, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
3. *Прыжки через скакалку* в течение 30 с. Выполнять на ровной поверхности по сигналу тренера, считать общее количество прыжков за 30 сек.
4. *Метание мяча весом 150 г.* Проводится на стадионе или площадке, с разбега, по одному. Выполнять строго по сигналу. Результат фиксируется от линии метания до приземления мяча. Учитывать лучший результат из трех попыток. Следить, чтобы в секторе никого не было.
5. *Бег 1 км без учета времени.* Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по лыжным гонкам может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях лыжными гонками несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на занятиях лыжными гонками методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технических приемах, способах их применения.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении техническим действиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, стулья, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) сигнализируют о начале или окончании движения и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков выполнения технических приемов в легкой атлетике.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техническим приемом.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые технические приемы разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением.

При изучении техники любого вида спорта широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными техническими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или в группе.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Результативному освоению современных навыков на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования технических приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования технических навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно играми.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях.

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники данного вида спорта.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по лыжным гонкам всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в лыжных гонках опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении техническим приемам в лыжных гонках подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического и технического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Технические приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к соревновательным.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по лыжным гонкам можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований: классификационные соревнования, отборочные для окончательной коррекции состава команды для участия в соревнованиях, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных разделов программы в комплексе.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической подготовки:

1. *Подготовительная часть*

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

 2. *Основная часть*

 2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические упражнения.

2.4.Тренировка или упражнения на выносливость.

3.*Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

1.*Подготовительная часть*

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

 2. *Основная часть*

 2.1. Изучение техники лыжных гонок.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

3.*Заключительная часть*

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

 Список литературы для педагога:

1.Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.

2.Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. С.233-239

3. Донской Д. Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 2016.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.

5. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам.- Казань, 2018-29с.

6. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 2017.

7. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по лыжным гонкам, Москва, 2017-160с.

8. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2014.-100с.

9. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 2015;

10. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.СпортАкадемПресс,2009.

11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2017.

 **Список литературы для учащихся:**

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. flgr.ru - Федерация лыжных гонок России. Режим доступа: http://www.flgr.ru/
2. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
3. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
4. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
5. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.org>

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения лыжных гонок:

Головкина Анна Алексеевна

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….30
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...30
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….31
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..36
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….39
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….41

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 7 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:**  |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии. Принимающий правила честной спортивной борьбы.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание**  |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.Исключающий возможность применения допинга.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

 - ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается».  | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание***  |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник».  | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения лыжных гонок:

Головкина Анна Алексеевна

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное. Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале и на улице | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 11 |  | Контрольные нормативы. | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | входной  |
| 12 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 16 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Кроссовая подготовкаСпортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Теория: правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 45 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 46 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Соревнование  | Текущий  |
| 52 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 67 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 68 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 69 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 71 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Соревнования  | 2 | стадион | соревнование | Текущий  |
| 78 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Школа движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов.  | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 83 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия в тренажерном зале.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Контрольные нормативы | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 87 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 91 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 92 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия на велосипеде.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 102 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 103 |  | Кроссовая подготовка Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 107 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 108 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Календарно-тематический план 2,3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное. Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Спортивный инвентарь. Использование лыжных мазей. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 11 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | входной  |
| 12 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 16 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | СФП (имитация шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Кросс-поход.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Кроссовая подготовкаСпортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | СФП (Изучение имитации: шаговая, прыжковая, без палок, с палками). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры). | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Теория: правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Школа движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники классических способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 45 |  | Контрольные нормативы по технической подготовке. | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный  |
| 46 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Техника движений лыжника. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Соревнование  | Текущий  |
| 52 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники классических способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 67 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 68 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 69 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Контрольные нормативы по технической подготовке | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 71 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 78 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения.Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов.  | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 83 |  | Техника движений лыжника.Изучение техники коньковых способов передвижения. Изучение техники спусков и подъемов. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Теория: правила техники безопасности при проведении занятия в тренажерном зале.Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 87 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный  |
| 91 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 92 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 102 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 103 |  | Кроссовая подготовка Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка). Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Игровая тренировка (спортивные и подвижные игры) | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 107 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 108 |  | Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Терминология в лыжных гонках**

**Выпад —**передвижение ноги махом после того, как она уже миновала опорную ногу.

**Длина выпада —**расстояние между стопами в момент отрыва лыжи от снега при отталкивании.

**Длина цикла —**расстояние, пройденное за один цикл, его можно определить по толчкам одной и той же рукой и палкой.

**Маховая нога —**нога, совершающая свободное маховое движение после отталкивания назад-вверх, а затем активное движение вперед.

**Маховая рука —**рука, которая совершает свободное движение после отталкивания палкой назад-вверх, а затем активное движение вперед при выносе палки.

**Отталкивание —**основной элемент лыжных ходов, который обеспечивает продвижение вперед и осуществляется ногой в результате ее последовательного распрямления в суставах. В момент окончания толчка туловище, бедро, голень составляют прямую линию. Основное усилие и направление движения — вперед-вверх. Скорость движения (отталкивания) нарастает. Цель отталкивания руками — увеличение скорости скольжения. Отталкивание начинается после махового выноса рук и постановки их на снег под углом 70—85°. Важно создать жесткую систему «рука — туловище — нога» для более полной передачи усилий на лыжу.

**Опорная нога —**нога, принимающая на себя частично или полностью массу тела лыжника, обычно выполняет эту функцию при скольжении на одной лыже.

**Отталкивание руками и ногами**— действия, обеспечивающие поступательные движения лыжника вперед, от их эффективности зависит скорость передвижения.

**Перекат** — перемещение общего центра массы тела над опорой после окончания толчка ногой (при скольжении на другой лыже) из крайне заднего в крайне переднее положение.

**Перекат над стопой** — быстрое перемещение тела вперед и чуть вниз — позволяет придать ему дополнительную скорость. Это происходит в момент остановки лыжи после окончания скольжения. Маховой вынос ноги осуществляется свободным движением.

**Подседание —**предварительное сгибание ноги в тазобедренном, коленном и разгибание в голеностопном суставах перед отталкиванием, что обеспечивает его эффективность.

**Посадка лыжника**— рабочая поза, оптимальное положение частей его тела в различные фазы цикла хода. Различают низкую, среднюю и высокую посадку, что зависит от степени сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

**Продолжительность цикла —**время, в течение которого лыжник, выполнив все движения цикла, вновь возвращается в первоначальное положение.

**Скольжение —**часть цикла хода (фаза), в которой реализуется эффект отталкивания. Выделяют фазу свободного скольжения, когда лыжник скользит по инерции после отталкивания, и фазу скольжения с опорой на палку (отталкивание палкой).

**Средняя скорость в цикле —**отношение длины цикла к его продолжительности.

**Толчковая нога —**нога, выполняющая отталкивание от поверхности опоры (снега).

**Толчковая рука —**рука, которая выполняет отталкивание палкой за счет давления на нее в начале цикла, что при жесткой системе передачи усилий (рука — туловище — нога) облегчает давление на скользящую лыжу; затем — за счет отведения плеча назад и в конце — путем разгибания руки в локтевом суставе.

**Фаза —**условно выделенная часть цикла хода.

**Цикл движений —**относительно замкнутый кругооборот элементов, фаз, движений, составляющих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах.