

Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

Согласовано
НМС МАУДО ЦДТ г. Оренбурга
протокол № 115
от 31.08. 2021г.

Утверждаю
Директор МАУДО
ЦДТ г. Оренбурга
В.Н. Каратаева
«__» «_____» 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжный спорт»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год
Автор составитель: Чурилов В.А.,
педагог дополнительного
образования МАУДО ЦДТ г.
Оренбурга.

Оренбург 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Направленность программы _____	3-4
1.1.2	Актуальность программы _____	4-5
1.1.3	Отличительные особенности программы _____	5
1.1.4	Адресат программы _____	5-6
1.1.5	Объем и срок освоения программы _____	6
1.1.6	Формы обучения и виды занятий по программе _____	6-8
1.1.7	Режим занятий _____	8
1.2	Цели и задачи программы	8-9
1.3	Содержание программы	
1.3.2.	Учебно-тематический план _____	10
1.3.3.	Содержание учебно-тематического плана _____	10-13
1.4	Планируемые результаты _____	14-15

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1	Календарный учебный график _____	15-16
2.2	Условия реализации программы _____	16
2.3	Формы аттестации и контроля _____	16-18
2.4	Методические материалы _____	18-20

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ _____ 20-27

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с целью организации творческого объединения по пропаганде здорового образа жизни, направлена на овладение основными тактическими техниками и приемами лыжных гонок, основами физиологии и гигиены спортсмена. Реализация дополнительной общеобразовательной программы заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников.

Программа разработана в соответствии с требованиями к Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196), к Порядку применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816), методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015),

положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный спорт» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по цели обучения носит, по сроку реализации программа рассчитана на 1 год, по уровню сложности осваиваемого материала реализуется на *стартовом, базовом уровнях*, по содержанию – *однопрофильной*, по уровню реализации – *разноуровневой*, по типу программы – *модифицированной*.

1.1.1 Актуальность программы

Программа «Лыжный спорт» способствует реализации сил, знаний, полученных учащимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении. В последние годы лыжный спорт становится все более популярным.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Лыжный спорт представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Лыжный спорт включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

1.1.2 Отличительные особенности программы

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую и практическую. Данная программа последовательно и полно освещает основополагающие принципы построения подготовки юных спортсменов. В разделах изложены не только методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения лыжных ходов совершенствования технического и тактического мастерства.

В отдельный раздел выделены контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности юных лыжников, приведены в таблицах. Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. В группах начальной подготовки, 1-го обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». Включение обучающихся в различные виды деятельности в процессе обучения по программе соответствуют личностно-ориентированному подходу в образовании и воспитании молодежи. Содержание программы построено с учетом использования материальной базы ОУ.

1.1.3 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный спорт» рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 10 до 15 лет, имеющих справку от врача с допуском к

занятиям. Допускаются незначительные возрастные или другие отклонения по здоровью, не препятствующие занятиям и заранее прописанные врачом в справке с рекомендациями по ограничению спортивной нагрузки.

1.1.4 Объем программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» рассчитана на 1 год
Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Лыжные гонки составляет 216 часа аудиторной нагрузки:
1-ый год обучения 36 недель –216 часов

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения – очная.

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, спортивно-игровой, а также методы тренировки (переменный, интервальный, повторный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Форма организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

Формы организации учебного занятия: беседа, викторина, защита проектов, игра, спартакиада, олимпиада, практическое занятие, соревнование, тренинг, эстафета, комбинированное занятие.

В ходе реализации программы «Лыжный спорт» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Причем большее количество времени занимает практическая часть.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН.

Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью Viber. Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации)

Режим занятий

Количество и длительность занятий меняется в зависимости от уровней обучения:

физкультурно-оздоровительная уровень обучения: 1 год - 3 раза в неделю по 2 учебному часу. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, перерыв – 10 минут. Групповые . Индивидуальные по 1 учебному часу – 3 раза в неделю.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: приобщить учащихся к здоровому образу жизни, дать возможность получить высокие спортивные результаты в лыжных гонках.

Задачи программы:

Задачи	Год обучения
--------	--------------

	1	2
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> - научить правильному передвижению на лыжах; - совершенствовать физическое развитие организма учащихся; - внедрить личностно-ориентированные методики физкультурно-спортивной деятельности, индивидуализированных подходов к особо одаренным личностям и другим категориям учащихся; - приобщить учащихся к ЗОЖ. 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание организма; - всесторонне физическое развитие; - развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности; - совершенствование техники передвижения; - овладение основами тактики лыжника – гонщика.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание организма; - всестороннее физическое развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков коллективной работы и дисциплины; - улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои действия с тренером и командой.

Воспитывающие	- привитие устойчивого интереса к занятиям; - овладение основами техники способов передвижения на лыжах.	- воспитание морально – волевых качеств; - развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.
---------------	---	--

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Всего	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1	Основы занятий по лыжной подготовке	12	12	-	тестирование
2	Общая физическая подготовка	46	10	36	зачет
3	Техника передвижения на лыжах	64	12	50	зачет
4	Игра на лыжах	17	2	15	спортивная игра
5	Специальная физическая подготовка	28	5	25	зачет
6	Подвижные игры и эстафеты	26	2	24	спортивная игра
7	Кроссовая подготовка	17	2	15	гонка
	Итоговое занятие	4	2	2	тестирование
	Всего:	216	49	167	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1-й год обучения

Вводное занятие

Теория: При наборе учащихся в группу, производится их знакомство с планом работы и вводная беседа, с целью организации учебного процесса. На вводном занятии тренер-преподаватель оценивает физические способности ребят, проводит инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке

Теория: история развития лыжного спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание и самоконтроль. Лыжный инвентарь. Основы здорового образа жизни. ТБ на занятиях лыжным спортом. Правила поведения на соревнованиях. Техника лыжных ходов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: виды строевых упражнений. Виды перестроений. Возможности человеческого организма, правила равномерного длительного бега. Виды эстафет с гимнастическими скакалками.

Практика: строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте. Развитие скоростной выносливости, равномерный длительный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Силовая тренировка. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Спортивные игры.

Раздел 3. Техника передвижения на лыжах

Теория: виды скользящих ходов. Виды спусков на лыжах. Техника переступания на лыжах, схема выполнения передвижений классическим ходом

Практика: скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Торможение падением. Подъем лесенкой. Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом. Повороты переступанием на месте. Эстафеты.

Раздел 4. Игры на лыжах

Теория: комплекс для проведения эстафет

Практика: игровые упражнения. Эстафеты

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория: выносливость. Общеразвивающие упражнения. Виды приземления. Формирование знаний и умений выполнять подтягивание. Виды упражнений для формирования осанки.

Практика: силовая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Общеразвивающие упражнения в движении. Координационные упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты

Теория: виды игр на свежем воздухе, виды гимнастических элементов.

Практика: спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки змейкой через скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики.

Раздел 7. Кроссовая подготовка

Теория: виды беговых упражнений. История прыжка. История бега.

Практика: бег на короткие дистанции. Бег 60 м, 100 м, 1 км, 3 км прыжковые упражнения.

Итоговое занятие

Теория: правила прыжка в длину. Выносливость на дистанции 60м, 100м, 1000м

Практика: прыжок в длину с места. Бег 60м. кросс 1500м

Раздел 3. Техника передвижения на лыжах

Теория: схема выполнения передвижений классическим ходом. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Работа над техникой спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Раздел 4. Игры на лыжах

Теория: Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в команде. Личная гигиена спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Практика: Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты. Лыжный спорт.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория: формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Подсчет пульса.

Практика: углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты

Теория: спортивные и подвижные игры, психологические средства восстановления спортсменов.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Раздел 7. Кроссовая подготовка

Теория: комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Итоговое занятие

Теория: Тестирование по ОФП.

Практика: сдача нормативов для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Лыжный спорт» у учащихся формируются:

к концу 1-го года обучения
<ul style="list-style-type: none">- развитие необходимых физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, координации движений;- развитие морально–волевых качеств: смелости, настойчивости и выдержки;- умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную тренером-преподавателем, осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - умение анализировать причины успеха/неуспеха;- развитие чувства ответственности, внимания и уважения к людям, терпимости к чужому мнению, интереса и любви к спорту и здоровому образу жизни;- развитие чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия;- умение включаться в диалог, проявлять инициативу и активность;- умение учитывать мнения сверстников, отличные от собственных;- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
к концу 1-го года обучения
<ul style="list-style-type: none">- умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную;- умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;- умения продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;- умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;- умения осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;- умения использовать речевые средства для решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную;- умения самостоятельно учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале;- умения аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;- умения адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;- умение соблюдать правила нравственных взаимоотношений в коллективе.
к концу 1-го года обучения

- Олимпийские виды спорта;
- исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- виды лыжных ходов;
- тактика ведения лыжных гонок.
- умение использовать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- умение использовать основы техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- умение выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- умение выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
- умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество в год: учебных недель – 36, месяцев обучения - 12, учебных дней – 216 ч (1 год обучения),

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 01 сентября 2021 года, окончание учебного года – 31 августа 2022 года.

Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий.

2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - открытый стадион; - лыжная база для хранения лыж; - стол для подготовки лыж; - инструмент для ремонта лыж и палок; - флажки для маркировки трассы; 	<ul style="list-style-type: none"> - книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; - фото и видео пособия; - записи спортивной музыки; - специализированная методическая литература

<ul style="list-style-type: none"> - лыжи для классического и конькового хода; - палки лыжные для классического и конькового хода; - ботинки лыжные; - комбинезоны лыжные гоночные; - комбинезоны лыжные разминочные; - крепления лыжные; - комплект парафинов и мазей держания; - утюг для нанесения парафинов; - лыжероллеры для классического хода, для конькового хода; - тренажеры, гантели; - стенка гимнастическая; - маты гимнастические; - секундомер; - мячи набивные, скакалки для тренировок; - музыкальный центр; - снегоход. 	
Кадровое обеспечение	
<p>Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.</p>	<p>Необходимые компетенции: владение необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта, личная увлеченность лыжным спортом; владение ИКТ-технологиями</p>

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Промежуточная аттестация учащихся проводится в марте 2022 года, итоговая аттестация - по окончании реализации программы, в мае 2022 года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, статья, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговый отчет, портфолио.

Предполагаемые результаты и способы их проверки.

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этапы	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов. Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения

врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

2.4 Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, спортивно-игровой, а также методы тренировки (переменный, интервальный, повторный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Форма организации образовательного процесса.

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

Формы организации учебного занятия: беседа, викторина, защита проектов, игра, спартакиада, олимпиада, практическое занятие, соревнование, тренинг, эстафета, комбинированное занятие.

В ходе реализации программы «Лыжный спорт» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Причем большее количество времени занимает практическая часть.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН.

Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде

соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ. (В редакции федеральных законов от 31.07.2020 N 303-ФЗ.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329 –ФЗ (Редакция от 30.12.2020). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020 с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2021г.).– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/

4. [Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"](http://docs.cntd.ru/document/565416465) от 31.07.2020 N 304-ФЗ. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/565416465>

Указы Президента

5. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>
6. Паспорт национального проекта «Образование». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/929/2019-passport.pdf>
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>
8. Приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», утвержден Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 25 октября 2016 года № 9. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/projects/selection/643/>
9. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>
10. Проект по профориентации школьников «Билет в будущее». Программа ранней профориентации учащихся 6–11 классов. Поручение Президента Российской Федерации Правительству РФ. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.oprf.ru/files/1_2018dok/2_prezent15052018.pdf

11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках нацпроекта «Образование», инициированного президентом РФ Владимиром Путиным с 1 января 2021 года. Поручение Президента Российской Федерации Министерству просвещения Российской Федерации совместно с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, Министерством культуры Российской Федерации и иными заинтересованными федеральными органами исполнительной власти и общественными объединениями– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru>

Нормативные акты Правительства РФ

12. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта на 2020 – 2024 годы». Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019г. №372. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fbras.ru/wp-content/uploads/2019/04/Postanovlenie----377.pdf>

13. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ach.gov.ru/upload/iblock/819/8192dbfe728c24914086a5a55ebbdfe3.pdf>

14. О проведении в 2020 – 2022 годах эксперимента по внедрению целевой модели цифровой образовательной среды в сфере общего образования, среднего профессионального образования и соответствующего дополнительного профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования детей и взрослых. Проект Постановления Правительства РФ от 7 декабря 2020 г. № 2040 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://d61.ru/proekt-cifrovaya-obrazovatel'naya-sreda.html>

15. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ

16. Концепция духовно–нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://schsv760.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5dc90b2cd145a.pdf

17. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030. Проект Минпросвещения РФ. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda>

18. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

19. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/

20. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/
21. Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73676901>
22. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. Зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831. Вступает в силу 11 декабря 2018 г. (ред. от 30.09.2020). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
23. Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>
24. [Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения](#)

[России от 03.09.2019 №467.](#) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

25. Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/1311899/>

ГОСТ

26. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

Региональные нормативные акты

27. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 30.09.2020 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

28. Концепция внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области, создание регионального модельного центра и муниципальных опорных центров на 2021–2023 годы. Приложение № 1 к постановлению Правительства области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области, создание регионального модельного центра и муниципальных опорных центров». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minobr.orb.ru › [upload](#) › [medialibrary](#) › [post_2019_mc](#)

29. О порядке организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительные общеобразовательные программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Приказ МО Оренбургской области от 20.03.2020 № 01-21/589. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/892/2020_589.pdf
30. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка». Утв. Губернатором Оренбургской области руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) 13.12. 2018г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>
31. Паспорт регионального проекта «Цифровая образовательная среда». Утв. Губернатором Оренбургской области руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) 13.12. 2018г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>

Локальные нормативные акты

32. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>
33. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа; <http://www.orencdt.ru/>

34. Положение о временной дистанционной (удаленной) работе в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

35. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05.11.2019 г. № 885.Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>