

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»»**

Принята на заседании тренерского совета	Утверждено: Директор МБУ ДО «СШ «Лидер»» В.В. Петровых
Протокол № <u>6</u> от <u>18 08</u> 2023г.	 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-Составитель:
Ольга Владимировна Домрачева
инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Лидер»»

п. Абан
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	7
2.1. Учебный план	7
3. Содержание учебного плана	8
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	12
5. Формы аттестации.....	13
6. Диагностические средства.....	14
7. Учебно-методическое обеспечение программы.....	16
8. Материально-техническое оснащение.....	19
9. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в дистанционном формате.....	20
10. Список литературы.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» является адаптированной, составленной с учетом правил организации и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» лыжные гонки.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 28.11.2022 N 1082 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Краткая характеристика вида спорта «Лыжные гонки»

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта.

В соответствии с приказом Министерством спорта России от 4 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в спорте ЛИН развиваются многие спортивные дисциплины, в том числе и лыжные гонки. В свою очередь, спортивные дисциплины в спорте ЛИН подразделяются на: циклические, скоростно-силовые (лыжные гонки, велоспорт, горнолыжный спорт, легкая атлетика, плавание, академическая гребля, конный спорт); игровые (настольный теннис, теннис); командно-игровые (баскетбол, футбол, мини-футбол (футзал); спортивные единоборства (дзюдо).

Передвижения на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большую работу мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности, что позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для детей с интеллектуальным нарушением и даже инвалидов. Выполнение умеренной мышечной работы в условиях пониженных температур, на чистом и морозном воздухе повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Программа разработана на основе принципов системного подхода к обучению: соответствие целей и задач, учебно-тематического плана, содержания, результативности, отслеживания и корректирования результатов деятельности в образовательном процессе, а также пропорционального соотношения основных разделов программы. Программа имеет рекомендательный характер. Тренеры могут вносить изменения, дополнения в содержание, построение материала, распределение учебного времени, в набор тренировочных средств.

Программа создает такую модель обучения, которая позволит решить вопросы массового развития детского спорта и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитания целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами.

Направленность программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень - освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы

В Красноярском крае, как и в большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Значение лыжного спорта определяется

его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Программа «Спорт ЛИИ» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения и предполагает проведение занятий как на лыжной трассе, так и в спортивном зале, на спортивных площадках. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет без специальной физической подготовки, не имеющих противопоказаний к занятиям с физической нагрузкой. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно – оздоровительном этапе подготовки – 8 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (42 недели), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по образовательным программам спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в учреждение, при наличии свободных мест).

Цель и основные задачи программы

Целью реализации программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий выбранным видом спорта. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить детей с историей развития лыжных гонок в мире, в России, в Красноярском крае, Абанском районе;
- формирование двигательных умений и навыков, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;
- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- овладение обучающимися специальной терминологией, используемой в лыжных гонках.

Метапредметные:

- развивать координацию движений;
- развивать ловкость и быстроту;
- развивать двигательную память и скорость мышления;
- развивать морально-волевые качества личности;
- обеспечить условия для развития детского интереса к занятиям лыжным спортом.

Личностные:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство товарищества и коллективизма.

Формы обучения, режим реализации программы

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей обучающихся, по программе рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно - оздоровительном этапе – 2 часов.

Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам. Режим работы – три раза в неделю по два занятия.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься лыжными гонками. Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. Минимальный возраст зачисления на программу 7 лет. Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план.

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам (нагрузка 6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	106	7	99	зачет
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	75	7	68	зачет
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	7	38	зачет
4.	Восстановительные мероприятия	20	5	15	зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			зачет
6.	Контрольные нормативы	6	2	4	Протоколы
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Протоколы соревнований
	Всего часов:	252	28	224	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный график

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	106	7	99	
1.1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	2	2	-	наблюдение
1.2	Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Вредные привычки и их профилактика.	2	2	-	наблюдение
1.3	Строевые упражнения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы мышц, выносливости, гибкости.	88	2	86	наблюдение
1.4	Эстафета. Спортивные игры.	14	1	13	наблюдение
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	75	7	68	
2.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Воздействия и последствия допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	4	4	-	наблюдение
2.2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Личная и общественная гигиена. Закаливания организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	3	3	-	наблюдение
2.3	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба в среднем и быстром темпе, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	46	-	46	наблюдение
2.4	Комплексы специальных упражнений	22	-	22	наблюдение

	на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	7	38	
3.1	Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.	6	6	-	наблюдение, зачет
3.2	Изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами	39	1	38	наблюдение, зачет
4.	Восстановительные мероприятия	20	5	15	
4.1	Гигиенические средства.	4	-	4	наблюдение
4.2	Психологические средства	3	3	-	наблюдение
4.3	Педагогические средства.	2	2	-	наблюдение
4.4	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	11	-	11	наблюдение
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			зачет
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	зачет
7.	Спортивные соревнования, их организация и проведение	(согласно календарному плану)			протоколы соревнований
	Всего часов:	252	19	233	

2.2. Содержание учебного плана:

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Вредные привычки и их профилактика.

Практика:

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Строевые упражнения: применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения: Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Упражнения без предметов и с предметами. Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и

приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной. Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища. Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

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

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

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

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

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх – назад и ног назад. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м
- Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.
- Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис.

- Участие в товарищеских встречах. Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.
- Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка.

Теория:

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Личная и общественная гигиена. Закаливания организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика:

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба в среднем и быстром темпе, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика:

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами; Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение основным элементам конькового хода. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Тема 4. Восстановительные мероприятия

- педагогические: построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и

места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.;

- гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, соблюдение режима дня и питания.;
- психологические: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, мероприятия до и после соревнований;
- туристский поход с играми, купанием.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные лыжники готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в лыжных гонках;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- освоить навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- иметь представление о составлении конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с Режим учебно-тренировочного процесса;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных соревнований в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные мероприятия.

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями и классными руководителями.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для

себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя).

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающий этап реализации каждого раздела программы. Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности. Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: внутришкольные соревнования.

Базовый уровень: муниципальные соревнования.

Продвинутый уровень: межмуниципальные и региональные соревнования.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	6,4	6,8	7,2	6,8	7,0	7,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	140	120	90	130	110	80
3	Бег 1000 м (мин.)	7,00	7,20	7,50	7,30	7,50	8,10
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	2	1	1	10	6	3

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,8	6,2	5,8	6,2	7,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	160	145	105	150	130	95
3	Бег 1000 м (мин.)	6,00	6,20	6,50	6,20	6,50	7,40
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	5	3	1	4	3	1

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,5	5,8	5,6	5,8	6,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	170	160	135	160	150	115
3	Бег 1000 м (мин.)	5,15	5,40	6,20	5,40	6,00	6,50
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	7	5	2	7	4	2

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,4	5,7	5,4	5,6	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	180	170	140	170	160	130
3	Бег 1000 м (мин.)	4,50	5,20	5,40	5,10	5,30	6,00
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	8	6	3	8	5	3

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	155	180	170	145
3	Бег 1000 м (мин.)	4,20	4,50	5,30	4,50	5,15	5,50
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	9	7	4	9	6	4

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,0	5,5	5,1	5,4	5,7
2	Прыжок в длину с места (см.)	200	185	165	185	175	155
3	Бег 1000 м (мин.)	4,10	4,30	5,10	4,30	4,50	5,30
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	10	8	5	10	7	5

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	4,9	5,4	4,9	5,3	5,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	205	195	170	195	180	160
3	Бег 1000 м (мин.)	3,55	4,20	4,50	4,10	4,40	5,10
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	11	9	6	11	8	6

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	4,8	5,3	4,8	5,2	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.)	210	200	180	200	185	160
3	Бег 1000 м (мин.)	3,35	3,55	4,30	3,55	4,30	5,00
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	11	9	7	12	9	7

18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,7	5,2	4,8	5,2	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.)	215	205	185	205	190	165
3	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,50	4,20	3,45	4,20	4,50
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	13	11	9	13	11	9

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и

специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

7.2. Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

7.3. Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности спортсмена.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого спортсмена и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств спортсменов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности тесно связано с развитием психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий спортсмена.

В процессе тренировок и соревнований возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Кроме

того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого - педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

7.4. Воспитательная работа.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в забеге, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские советы, индивидуальные и тематические консультации);

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни открытых дверей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы учреждения, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в учреждении (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

7.5. Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов мира, методические разработки в области лыжных гонок.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам необходимы:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Лыжная трасса	1
3	Лыжи гоночные	12
4	Палки для лыжных гонок	12
5	Крепления лыжные	12
6	Лыжероллеры	6
7	Стол для подготовки лыж	1
8	Снегоход	1
9	Утюг для смазки	1
10	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) комп.	1
11	Набивные мячи	3
12	Скамейка гимнастическая	2
13	Секундомер	1

14	Маты гимнастические	2
15	Электромегафон	1
16	Скакалка гимнастическая	6
17	Мяч футбольный	1
18	Мяч волейбольный	1
19	Рулетка металлическая 50 м	1

9. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорт является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

1. Цели и задачи

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта;
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах;
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания;
- формирование навыков саморегуляции;
- обучение умению самоорганизации;
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности;
- формирование творческой активности;
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию;
- развитие навыков онлайн-общения;
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию;
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

Принципы построения программы.

Общепедагогические принципы:

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное взаимодействие позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.
- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.
- Комплексное использование современных технологий: образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.
- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.
- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

- Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.
- Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.
- Систематичность в занятиях физическими упражнениями.
- Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.
- Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:
 - Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
 - Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

2. Учебный план

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макроциклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы. На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект. В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка);
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка);

3. Вид спорта:

- практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
- технические умения и навыки (ссылка)
- специальные навыки (ссылка)

4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:

- тестирование (ссылка);
- анкетирование (ссылка);
- онлайн-беседы;
- наблюдение;
- конкурсные проекты (презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсметров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения.

Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

6. Самостоятельная работа (ссылка).

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма.

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник», который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно - тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

3. Методическое обеспечение образовательного процесса

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно -спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

1. Конкурс «Тренируемся вместе с СШ».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

5. Заочная акция "Активное лето".

Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes.), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.
3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.
4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

4. Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:
 - объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
 - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
 - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
 - объяснение техники безопасности;
 - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
 - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.
2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);
 - Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;
 - Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
 - Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото - кросса.
3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.
4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.
5. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
6. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.
8. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ; специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990
11. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

Интернет-ресурсы

- www.minsport.gov.ru – министерство спорта России.
- <https://edu.gov.ru/> – министерство просвещения РФ.
- www.flgr.ru – федерация лыжных гонок России.
- <http://www.flg24.ru/> – Федерация лыжных гонок Красноярского края.
- <http://www.paralympic.org/> - Международный паралимпийский комитет
- <http://www.skisport.ru/> – Журнал «Лыжный спорт».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539342
Владелец Петровых Виталий Владимирович
Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025