

Управление образования администрации МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области»

Принята на заседании
методического совета
от «20 » мая 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУДО
СШ Оренбургского района
 Иванов О.М.

«20 » мая 2025 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72

Автор-составитель:
Макурин Виталий Викторович,
Тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Уровень освоения программы	3
1.3.	Актуальность программы	4
1.4.	Отличительные особенности программы	4
1.5.	Педагогическая целесообразность	5
1.6.	Адресат программы	5
1.7.	Объем и сроки освоения программы	5
1.8.	Формы организации образовательного процесса	6
1.9.	Режим занятий	6
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1.	Учебный план	8
3.2.	Содержание учебного плана	9
4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
2.1	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ	17
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	20
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Характеристика возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.		27
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Контроль и оценка. Результативность освоения программы. Контрольные нормативы по ОФП по лыжным гонкам.		30
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Вопросы для беседы с учащимися по окончании обучения в конце года.		31
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Зимние подвижные игры и эстафеты.		35
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Обучение технике преодоления подъемов и спусков на лыжах.		36
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода.		44
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 Опросник профессиональных Л.Йовайши		49

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно – оздоровительном этапе.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор, поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «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 №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области.

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, силовых качеств; формирование различных двигательных навыков; укрепление здоровья, а также формирование личностных качеств ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и командой.

1.2. Уровень программы

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы лыжных гонок.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

1.3. Актуальность программы

В настоящее время Лыжные гонки, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям лыжным гонкам позволило России добиться успехов на международной арене.

Кроме того, лыжные гонки является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Обучение сложной технике езды основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений.

1.4. Отличительные особенности

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» заключается в том, что основой подготовки учащихся по программе является не только общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, но и подготовка юных спортсменов.

Программа «Лыжные гонки» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лыжные гонки», О.Л. Казанцева, г. Тобольск, 2021 г.
- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки», Е.И. Папушина, г. Санкт-Петербург, 2022 г.
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам, А.В. Хушкин, п.Торбеево, 2021 г.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» заключается в следующем:

- Программа является разноуровневой, что позволяет последовательно или параллельно осваивать содержание на разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.
- Развитие у учащихся таких качеств, как любовь к родителям и Родине, взаимовыручка, помочь младшим, трудолюбие, готовность принимать самостоятельные решения.
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся. Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

1.6. Адресат программы

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся с 8 - 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста. (Приложение 2)

1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

1.8.Формы организации образовательного процесса

Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).

1.9.Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

2.Цель и задачи программы

Цель - физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать интерес к занятиям лыжные гонки и физическая культура;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- воспитывать бережное отношение и уважение к государственным символам Российской Федерации и Оренбургской области.

Развивающие задачи:

- тренировать концентрацию и распределение внимания при занятиях лыжными гонками;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Лыжные гонки» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Образовательные задачи:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок и правилами соревнований.;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- сформировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обучить основам элементарных способов передвижения на лыжах;
- обучить комплексам специальных физических упражнений при занятиях лыжными гонками;
- сформировать знания о влиянии физических нагрузок на организм.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Раздел/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	1	1	2	Собеседование, входная диагностика (тест)
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	2	Беседа. Тест.
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1	2	Беседа. Практическое задание
4	Медицинское обследование. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.		2	2	Наблюдение Обследование
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	-	6	6	Игра. Практическое задание
6	Общая физическая подготовка	2	24	26	Игра. Практические занятия
7	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Наблюдение. Практические занятия
8	Техническая подготовка	2	8	10	Практические занятия. Соревнования
9	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	2	4	Сдача нормативов
	Итого	11	62	72	

3.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Тема 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Практика: Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Подвижные игры.

Тема 3: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 4: Медицинское обследование. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практика: Подвижные игры

Тема 5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Практика: Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 6: Общая физическая подготовка.

Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 7: Специальная физическая подготовка.

Теория: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

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

Тема 8: Техническая подготовка.

Теория: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Практика: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 9.Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Практика: Сдача нормативов

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У учащихся:

- сформированы физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;
- сформирован интерес к занятиям лыжные гонки и физическая культура;
- сформирована познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;

- развита смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- сформировано чувство коллективизма, навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- сформирована способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- развиты бережное отношение и уважение к государственным символам Российской Федерации и Оренбургской области.

Метапредметные результаты

- тренированы концентрация и распределение внимания при занятиях лыжными гонками;
- владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Лыжные гонки» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умеют наблюдать за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой
- развита эмоциональная сфера личности, повышена уверенность в себе, сформирована позитивная самооценка.

Предметные результаты

- знают историю развития лыжных гонок и правила соревнований;
- изучены правила техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- изучены основы элементарных способов передвижения на лыжах;
- обучить комплексам специальных физических упражнений при занятиях лыжными гонками;
- сформированы знания о влиянии физических нагрузок на организм.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа Практические занятия. Тест
2		По расписанию	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа Практические занятия
3		По расписанию	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа Практические занятия
4		По расписанию	Медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа. Наблюдение.
5		По расписанию	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа Практические занятия
6		По расписанию	Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60 м.). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Кросс

			качеств.				
7		По расписанию	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
8		По расписанию	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
9		По расписанию	Бег(1500 м). Спортивная игры Специальные беговые упражнения.	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
10		По расписанию	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
11		По расписанию	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. <i>пробегать дистанцию 1500 (2000) м</i>	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
12		По расписанию	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
13		По расписанию	Игры «К своим флагам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
14		По расписанию	Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка	2	Групповое занятие	спортивно-подкадка	Беседа Практические занятия
15		По расписанию	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
16		По расписанию	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия

			Общая физическая подготовка				
17		По расписанию	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
18		По расписанию	Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
19		По расписанию	Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	2	Групповое занятие	спортивная лошадка	Беседа Практические занятия
20		По расписанию	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
21		По расписанию	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2км.	2	Групповое занятие	спортивная лошадка	Беседа Практические занятия
22		По расписанию	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения.	2	Групповое занятие	спортивная лошадка	Беседа Практические занятия

			Передвижение 50-100 м без палок.				
23		По расписанию	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух шагом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке Дистанция 3км.	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа Практические занятия
24		По расписанию	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку».	2	Групповое занятие	спортивная площадка	Беседа Практические занятия
25		По расписанию	Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух шагом в умеренном темпе	2	Групповое занятие	лыжня	Беседа Практические занятия
26		По расписанию	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход Дистанция 3км.	2	Групповое занятие	лыжня	Беседа Практические занятия
27		По расписанию	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.	2	Групповое занятие	лыжня	Беседа Практические занятия
28		По расписанию	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 1км	2	Групповое занятие	лыжня	Беседа Практические занятия
29		По расписанию	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Дистанция 1 км.	2	Групповое занятие	лыжня	Беседа Практические занятия
30		По расписанию	Комплексы общеразвивающих упражнений,	2	Групповое занятие	спортивный зал	Беседа Практические занятия

			направленные на развитие координационных способностей передвижений классическими лыжными ходами. Имитация лыжных ходов				
31		По расписанию	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (<i>3 x 10</i>). Развитие скоростных качеств.	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
32		По расписанию	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе.	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
33		По расписанию	<i>Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».</i>	2	Групповое занятие	спортзал	Беседа Практические занятия
34		По расписанию	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей».	2	Групповое занятие	спортивно-щадка	Беседа. Практические занятия
35		По расписанию	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (<i>3 x 10</i>). Развитие скоростных качеств.	2	Групповое занятие	спортивно-щадка	Беседа. Практические занятия
36		По расписанию	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	Групповое занятие	спортивно-щадка	Сдача нормативов

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для полноценных занятий лыжными гонками необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В

летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой. В зимнее время следует следующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vк.Сфера»

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «лыжным гонкам» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области лыжных гонок, педагогики и психологии.

2.1. Воспитательный компонент программы

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса: воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многое другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологий социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащихся потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	

		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	210 лет со дня рождения М.Ю. Лермонтова, русского писателя и поэта	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		295 лет со дня рождения Александра Васильевича Суворова, русского полководца	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		315 лет со дня рождения Елизаветы I,	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных	

		российской императрицы		представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в Великой Отечественной войне	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

3.Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течение года)	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	Практическая проверка. Опрос	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течение года)	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий	Краткая	Игра.	Закончить дистанцию.

(в течение года)	характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	Практические задания. Соревнования	
Входящий (сентябрь)	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	Беседа, входная диагностика (тест)	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течение года)	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практические занятия. Соревнования. Опрос	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	Контрольные испытания	Сдача нормативов	Сдача нормативов

4. Оценочные материалы

Компоненты	Показатели	Методики
Личностный	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (Приложение № 1). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И. Андрееву), (приложение № 2). Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)
Метапредметный	-самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции Приложение №3). Диагностическая карта под ред. Латыповской Л.А. (Приложение №4) Опросник профессиональных склонностей

		Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной)
Предметный	-физическая подготовка; -тесты на знание теории	<p>Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.</p> <p>Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.</p> <p>Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.</p> <p>Тесты</p>

5. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастили по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма Занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работка по фотографиям; -работка по рисункам; -работка по таблицам; -практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Лыжные гонки»; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий лыжными гонками осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы 2 раза в учебном году (октябрь - апрель).

6. Список литературы

1. Байбординова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбординова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
2. Байбординова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбординова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
3. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf
4. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. — Москва: ФЛГР, 2019. — 95 с.
5. Верхушанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). — М.: ВНИИФК, 2001.
9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
10. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). — М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
11. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. — М.: «Литтерра», 2003
12. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. — Харьков, 2000.
14. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). — М., 1992.
15. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. — М., 1992.Модульные дополнительные

общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.

16. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: учебник: рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва: Буки Веди, 2019. – 563 с.

17. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период: учебное пособие: рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – Москва: ТВТ Дивизион, 2020. – 144 с.

18. Реуцкая, Е. А. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая. 2021. – 101 с.

19. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.

20. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

21. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

22. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

23. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.

24. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

25. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

26. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

27. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустиной Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995

28. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костила. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

30. Хеммерсбах Арнд., Франке Стефан. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. – Мурманск: Тулома, 2022. – 172 с.

Приложение 1

Характеристика возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние легкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

В среднем школьном возрасте обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Легкая атлетика», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ
ПРОГРАММЫ. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ПО ЛЫЖНЫМ
ГОНКАМ.**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) Бег 30м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2) Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

3) Подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины, медленно опуститься в исходное положение.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) Подъем туловища лежа на полу: спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

6) Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

6-8 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Координация	Челночный бег 3х10 м			Челночный бег 3х10 м		
	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	2	3	4	4	6	11
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	7	10	17	4	6	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	110	120	140	105	115	135
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	21	24	35	18	21	30
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+1	+3	+7	+3	+5	+9

9-10 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Юноши			Девушки			
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС	
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м			
	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6	
Координация	Челночный бег 3х10 м			Челночный бег 3х10 м			
	9,6	9,3	7,2	9,0	8,8	8,0	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине			
	6	8	12	10	12	18	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
	20	24	36	8	10	15	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места			
	170	190	215	150	160	180	
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			
	35	39	49	31	34	43	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)						
	+4	+6	+11	+5	+8	+15	

11-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Юноши			Девушки			
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС	
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м			
	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3	
Координация	Челночный бег 3х10 м			Челночный бег 3х10 м			
	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине			
	3	4	7	9	11	17	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
	13	18	28	7	9	14	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места			
	150	160	180	135	145	165	
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			
	32	36	46	28	30	40	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)						
	+3	+5	+9	+4	+6	+13	

13-15 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Координация	Челночный бег 3х10 м			Челночный бег 3х10 м		
	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	6	8	12	10	12	18
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	20	24	36	8	10	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	170	190	215	150	160	180
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	35	39	49	31	34	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+4	+6	+11	+5	+8	+15

16-17 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Координация	Челночный бег 3х10 м			Челночный бег 3х10 м		
	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	9	11	14	11	13	19
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	27	31	42	9	11	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	195	210	230	160	170	185
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	36	40	50	33	36	44
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Приложение 3**Вопросы для беседы с учащимися по окончании обучения в
конце года.**

1. Как появились лыжи на земле? (Большая часть территории нашей страны покрыта снегом, люди стали изготавливать скользящие досточки для передвижения по снегу).
2. Зачем люди передвигались по снегу на скользящих досточках? (Добывали себе пищу, охотились)
3. Как нужно себя вести при выходе на лыжную трассу? (Передвигаться всей группой, внимательно слушать задание тренера, после чего надевать лыжи и выполнять задание, не баловаться).
4. Для занятий лыжными гонками нужен инвентарь? (Лыжи, палки, крепления, ботинки)
5. В какую одежду должен быть одет лыжник на тренировку? (Шапка, варежки, спортивные штаны, термобелье (колготки, кофта), спортивная кофта либо легкая куртка, труба (шарф), теплые носки (но не шерстяные)).
6. Нужно ли переодеваться после тренировки в сухую - сменную одежду? (Да).
7. Какие есть стили передвижения на лыжах? (Классический, коньковый).
8. Какие есть способы подъема на лыжах? (лесенкой, елочкой, полуелочкой).
9. Какие вы изучали стойки со спуска? (низкая, средняя – основная, высокая).
10. Какие вы изучали виды стартов на соревнованиях? (масс-старт, раздельный старт).

Приложение 4

Зимние подвижные игры и эстафеты
Спуск тройками

Место проведения: горка высотой до 1,5 м с пологим спуском длиной 15–25 м и шириной не менее 10 м, на которой обозначается линия старта, а внизу – линия финиша.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой команды-тройки; 4 флагажка для разметки; секундомер, протоколы.

Содержание и ход игры. Назначаются судьи: один – на старте и двое – на финише. Учащиеся делятся на команды-тройки, производится расчет по порядку. Каждый игрок в тройке запоминает свой номер. Заранее оговаривается, как и по какой стороне площадки команды будут возвращаться к линии старта.

На старт приглашаются одна или две команды-тройки. Первые два участника, стоя боком друг к другу, берутся за руки под локти, удерживая палки свободной рукой. Третий игрок без палок, находясь сзади, держится за первых.

По сигналу первые двое, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь одной палкой, помогают спуститься третьему, который просто скользит вниз. Дистанция считается пройденной, когда лыжи третьего участника пересекут линию финиша. Как только все тройки выполнят спуск по одному разу, ее члены меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник мог спуститься всеми возможными способами. После трех спусков судьи меняются местами с участниками одной из команд и выполняют спуск, и так до тех пор, пока каждая из команд-троек не побывает в роли судей.

Судьи на финише засекают время спуска и фиксируют его в протоколах. Каждая тройка должна выполнить по три спуска, чтобы каждый ученик успел побывать и в роли пассивного участника спуска, и в роли активного лыжника с левой и правой стороны. Время спуска и техника его выполнения оцениваются в баллах. Если не было допущено падения и грубой потери равновесия, команда получает 3 балла за один спуск.

Правила игры

1. Нельзя находиться на трассе во время спуска.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление.
3. В случае потери палки одним из лыжников из результата команды вычитается один балл.
4. В случае падения команда должна в этом месте занять исходное положение и продолжить спуск, но при этом теряет все баллы за технику выполнения.
5. Если один из участников тройки потерял равновесие, но не упал, команда теряет 1 балл.

Подведение итогов. Выигрывает команда-тройка, которая затратила меньше времени на все спуски и набрала больше баллов.

Методические указания

Возможно формирование команд-троек как из мальчиков и девочек отдельно, так и смешанных и даже команд из 6 или 9 человек, если ширина склона позволяет одновременно спускаться двум или трем тройкам, по усмотрению учителя или по желанию учащихся. Если команды созданы из мальчиков и девочек отдельно, итоги подводятся также раздельно. При повторении игры на следующем занятии желательно сохранить прежний состав команд для сравнения результатов.

До выполнения задания на результат нужно дать возможность каждой тройке выполнить несколько пробных спусков. После каждого спуска необходимо обсудить с учащимися ошибки и способы их исправления. Педагог должен воспитывать в детях стремление выполнять задание совместно, уважение к мнению товарищей, корректное отношение друг у другу, чувство взаимопомощи, учить четко излагать суть своих ошибок и ошибок партнеров, находить оптимальные решения для улучшения результатов.

Стенка на стенку

Место проведения: снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30×150 м. На трассе гонок отмечают флагками линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–100 м.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флагги для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

Содержание и ход игры

На линии старта располагаются две или три тройки игроков. Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс.

По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша. Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» – и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко, второй – очков не получает.

При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа.

Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры.

Правила игры

1. Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.
3. В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.

4. Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.
5. Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

Методические указания

Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки – с девочками, – но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию учащихся.

Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство под руководством учителя.

В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

Вариант 1. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Вариант 2. Победитель определяется по затраченному времени.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами-тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой.

Игра проводится на нескольких уроках. Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению учителя, по желанию учащихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п.

При формировании у школьников навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности учителю следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помочь в различных ситуациях, например в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может.

В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.

В одной связке

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливают яркие разворотные флаги напротив каждой команды.

Инвентарь: лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флаги для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флагок с высоким древком для каждой команды.

Содержание и ход игры. Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей.

Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее.

По сигналу лыжники продвигаются к флагу, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

Правила игры

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи).
2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.
3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.
6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Методические указания. Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки.

Если команды-тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже раздельно.

Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для этого учитель должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.

В ходе игры следует акцентировать внимание учащихся на решении следующих задач:

- воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива;
- формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Для этого учитель должен внимательно следить за ходом урока, своевременно делать замечания, поправки и давать рекомендации, воспитывать у детей чувство взаимопомощи.

Гуськом на лыжах

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флагом.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флаги для разметки дистанции и для судей.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания. Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом соревнования и техникой скольжения в связке.

По сигналу лыжники продвигаются к флагу, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

Правила игры

1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.
2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным.
3. Начинать передвижение следует только после сигнала.
4. Максимальная оценка прохождения дистанции – 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за четыре заезда – 40.

5. За каждую техническую ошибку команда лишается баллов. Цена каждой ошибки оговаривается заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Методические указания. До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию, а судьи – попрактиковаться в судействе, уточнить правила.

Задачи игры:

- обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность учащихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, учитель объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются;
- воспитание сдержанности, внимания к словам других участников игры, чтобы не повторять уже сказанное.

Спуск шеренгами

Место проведения: снежная горка с пологим спуском на школьном стадионе или в парке с линией старта за 3–4 м до склона. Расстояние между линиями старта и финиша – 15–25 м, ширина – не менее 15 м.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 1 паре лыжных палок на каждую команду-четверку; 4 флагжа для разметки линий старта и финиша; 8–10 флагжков другого цвета для разметки дистанции трассы.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными. Ученики располагаются произвольно вокруг спуска, размеченного флагжками, наблюдают за спуском других команд и участвуют в обсуждении техники исполнения.

На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке. По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок. Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.

Правила игры

1. Во время спуска команд нельзя находиться на трассе.
2. Во время спуска в шеренге нельзя разрывать сцепление.

3. Если сцепление было разорвано, а затем восстановлено без остановки движения, команда лишается 1 балла.
4. Если при спуске было допущено грубое нарушение равновесия, но участник не упал, с команды также снимается 1 балл.
5. Если команда остановилась во время движения, она лишается 3 баллов.
6. Если на трассе спуска было разорвано сцепление, которое привело к падению хотя бы одного из игроков, команда теряет 10 баллов.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска. Максимальное число баллов за один спуск – 10.

Методические указания. Назначаются судьи: на старте, на финише и на трассе. Лучше, если обязанности судей команды-четверки будут выполнять по очереди. Однако этот способ лучше всего применять на втором занятии, когда все дети уже имеют достаточно четкое представление об особенностях спуска, возможных ошибках в технике выполнения задания и его оценивании. На первом занятии вся игра может пройти как пробный вариант, тогда уже при повторном ее проведении это получится лучше.

Вначале дети тренируются в спуске по двое, затем – по троем и только потом – по четверо.

До проведения соревнований на результат проводится пробный спуск, при котором проверяется состояние дистанции, уточняются обязанности судей, осуществляется пробное оценивание техники спуска. Учитель напоминает детям, что надо уважать решение судьи, нельзя вступать с ним в пререкания. Все спорные вопросы при анализе игры нужно решать сразу, но без оскорблений и ссор.

Догонялки по кругу

Место проведения: снежная площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флагшками.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флаги для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флагков напротив своих команд.

По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

Правила игры

1. Нельзя начинать бег до сигнала учителя.
2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах.

Лучше, если учитель сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать. Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики.

Учитель вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать в интересах коллектива взаимное влияние учащихся друг на друга

Приложение 5

«Обучение технике преодоления подъемов и спусков на лыжах»

Способы подъемов изучаются в следующей последовательности:

1. подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);
2. подъем «полуелочкой»;
3. подъем «елочкой»;
4. подъем «лесенкой»;
5. подъем «зигзагом».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке:

Задача 1. Овладеть способом подъема в целом.

Средства:

1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для «лесенки»).
2. Выполнение способов подъема в целом.



Методические указания

Перед разучиванием способов подъемов подобрать соответствующий склон.

При разучивании обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона.

Подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок сначала ступающим, затем скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину разведения носков лыж и на постановку их на внутренние ребра. Чем круче склон, тем шире разводятся носки лыж, и лыжи больше ставятся на внутренние ребра.

Разучивание способа подъема «лесенкой» вначале производится по разделениям под счет, затем — в целом.

При обучении подъему «лесенкой» ознакомить занимающихся с выполнением его на два и на три счета (с различными вариантами сочетания работы рук и ног), начиная подъем из различных исходных положений, стоя к склону сначала правым, затем левым боком. Подъем «лесенкой» разучивается с продвижением вверх, затем с продвижением вперед -вверх и назад -вверх.

Подъем «зигзагом» разучивается после разучивания всех способов подъемов. Он состоит из комбинации различных способов подъемов на лыжах и выполняется путем изменения направления подъема.

Задача 2. Совершенствование в выполнении подъемов.

Средство.

Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных условиях (изменение крутизны и длины склона, глубины и плотности снежного покрова, смазки лыж и др.) на учебном склоне и в условиях состязаний.

Методические указания

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по целине, затем в различных условиях.

При совершенствовании добиваться быстрого, сноровистого и тактически правильного выполнения, сочетания подъемов в зависимости от крутизны склона и других условий без потери скорости.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения эмоциональности и плотности занятий проводить подъем в виде состязания или эстафеты.

Типичные ошибки:

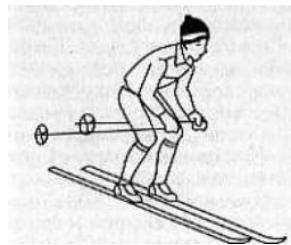
- недостаточный наклон туловища вперед;
- недостаточный упор на палки;
- нарушение сочетания работы рук и ног;
- несоответствие избранного способа подъема крутизне, длине склона, состоянию снежного покрова и тактической задаче;
- недостаточная постановка лыж на ребра;
- прямые и напряженные ноги;
- недостаточное разведение носков лыж при подъеме в тех случаях, когда это необходимо;
- при подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

Способы устранения ошибок:

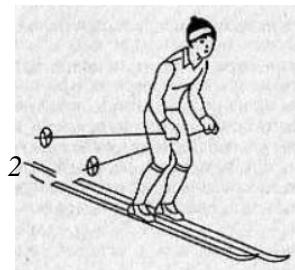
- дополнительный показ приема;
- выполнение способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) в облегченных условиях.

Обучение спускам в различных стойках проводится в такой последовательности:

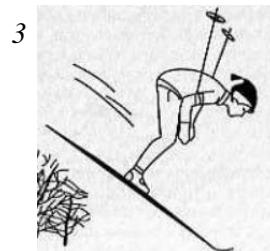
- средняя (основная) стойка (1);



- высокая стойка (2);



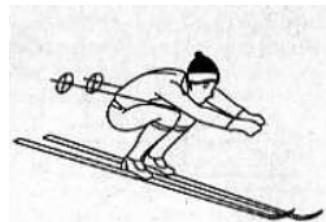
- низкая стойка (3);



- стойка отдыха (4);

4

- аэродинамическая стойка.



Задача 1. Изучение основных положений (поз) тела при спусках.

Средство.

Выполнение на месте упражнений, имитирующих правильное положение тела, рук, ног лыжника в изучаемом способе спуска.

Методические указания.

Упражнение выполняется на ровном месте или на склоне. Если упражнения выполняются на склоне, лыжи обучаемых должны быть расположены строго поперек склона. При разучивании обращать внимание на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное держание палок кольцами назад.

Задача 2. Овладение способом спуска в целом.

Средство.

Выполнение спуска в облегченных условиях в соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном положении ног, рук, туловища.

Методические указания.

Перед разучиванием спусков на лыжах, необходимо подобрать и подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине изучаемого способа и степени подготовленности обучаемых. Все спуски начинать только после команды руководителя занятий.

После разучивания основных способов спусков ознакомить занимающихся со спуском «лесенкой», и научить их спускаться с гор, применяя стойку отдыха. На занятиях познакомить обучаемых с правильной техникой безопасного падения.

Для повышения плотности занятий спуски проводить одновременно по нескольким лыжням, групповой спуск.

Задача 3. Совершенствование в выполнении спусков на лыжах.

Средство.

Многократное выполнение спуска на лыжах с постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона, изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне.

Методические указания

При совершенствовании выполнения спусков на лыжах необходимо добиваться смелого движения вперед, для этого все спуски начинать с активного выполнения двух-трех скользящих шагов. Совершенствование в спусках проводить как на учебном склоне во время занятий и тренировок, так и в условиях соревнований. Для повышения эмоциональности и плотности занятия - применять соревновательный метод в виде эстафет на быстроту подъема и спуска.

Совершенствование в спусках проводить на закрытых склонах с преодолением неровностей (ям, бугров и др.), сочетая спуски на лыжах с выполнением поворотов

Типичные ошибки:

- излишнее напряжение ног и туловища;
- чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;
- отклонение туловища назад;
- вынос палок кольцами вперед или в стороны;
- опускание палок кольцами в снег;
- не выдвигается вперед нога при спуске по склону с разнохарактерным снежным покровом;
- робкое начало спуска без начального скользящего шага;
- выбор стойки спуска без учета местных условий.

Ошибки при спуске наискось:

- вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;
- верхняя лыжа остается значительно загруженной;
- верхняя лыжа не выдвинута вперед;
- колени не отведены к склону;
- тело отклонено назад.

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ правильного выполнения;
- принятие на месте соответствующих тому или иному способу спуска положений тела;
- выполнение способа спуска в облегченных условиях.

Обучение преодолению неровностей проводится в такой последовательности:

- бугры и впадины;
- уступы и выступы;
- спады, выкаты и встречные склоны.

Задача 1. Изучение амортизационных движений ногами.

Средства:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.
2. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Методические указания:

Выполнять на ровном склоне, вначале на небольшой, а затем на более высокой скорости.

Задача 2. Совершенствование преодоления неровностей.

Средства:

1. Преодоление неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах.
2. Освоение прохождения групп препятствий.

Методические указания

Главное при выполнении этих упражнений - очень быстро выполнять амортизационные сгибания и разгибания ног. Для этого необходимо добиться, чтобы обучаемые уменьшили напряжение мышц ног, которое часто бывает при спуске на скорости. В дальнейшем основное внимание уделить совершенствованию техники преодоления неровностей на склонах различной крутизны и с меняющимся рельефом.

Ошибки при преодолении неровностей аналогичны ошибкам при спусках и устраняются такими же способами.

Приложение 6

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. при выносе рук и палок вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю

скользящую поверхность (не закантовываются).

5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.

6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. *Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.

5. *Лыжса при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.

9. *Внешняя лыжса приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Приложение 7**Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной)**

Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, планово-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличии от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.

Инструкция

Закончите высказывание, выбрав один из вариантов «а», «б» или «в» - и обведя соответствующую букву в бланке напротив номера вопроса.

Бланк ответов.

№ ответа	1	2	3	4	5	6
1	а			в		б
2		в		а	б	
3	б	а		в		
4			б		в	а
5	в	а	б			
6	б	в				А
7		б	в	а		
8	б				а	в
9		б		а	в	
10				в	а	б
11	в	б	а			
12			а	б	в	
13	а				б	в
14		б		б	в	
15	в		а		б	
16	б		в			а
17				б	а	в
18	а	в	б			
19			в		а	б
20	в		б			а
21		а	в	б		
22		б	а	в		
23		в		а		б
24	а				б	в
Всего						

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:
 - А) общаться с самыми разными людьми;
 - Б) что-нибудь делать своими руками – мебель, одежду, машины и т.д.;
 - В) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:
 - А) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
 - Б) сюжет, действие героев;

В) информация, которая может пригодиться в жизни.

3. Меня обрадует Нобелевская премия:
- А) в области науки;
 - Б) за общественную деятельность;
 - В) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать:
- А) управляющим банка;
 - Б) главным инженером на производстве;
 - В) начальником экспедиции.

5. Будущее людей определяет:
- А) достижение науки;
 - Б) развитие производства;
 - В) взаимопонимание среди людей.
6. На месте директора школы я прежде всего займусь:
- А) благоустройством школы (столовая, спортзал, компьютеры);
 - Б) созданием дружного, сплоченного коллектива;
 - В) разработкой новых технологий обучения.

7. На технической выставке меня больше всего привлечет:
- А) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
 - Б) внутреннее устройство экспонатов (механизм);
 - В) практическое применение экспонатов.

8. В людях я ценю прежде всего:
- А) мужество, смелость, выносливость;
 - Б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;
 - В) ответственность, аккуратность.

9. В свободное от работы время я буду:
- А) писать стихи или музыку или рисовать;
 - Б) ставить различные опыты;
 - В) тренироваться.
10. В заграничных поездках меня больше всего привлечет:
- А) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
 - Б) деловое общение;
 - В) возможность знакомства с историей и культурой другой страны.

11. Мне интереснее беседовать:
- А) о машине нового типа;
 - Б) о новой научной теории;
 - В) человеческих взаимоотношениях.

12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:
- А) технический;
 - Б) музыкальный;
 - В) спортивный.

13. В школе больше внимания следует уделять:
- А) улучшению взаимопонимания между учителями и учениками;
 - Б) поддержанию здоровья учащихся, занятиям спортом;
 - В) укреплению дисциплины.

14. Я с большим интересом смотрю:
- А) научно-популярные фильмы;
 - Б) программы о культуре и спорте;
 - В) спортивные программы.

15. Мне было бы интереснее работать:

- А) с машинами, механизмами;
- Б) с объектами природы;
- В) с детьми или сверстниками.

16. Школа в первую очередь должна:

- А) давать знания и умения;
- Б) учить общению с другими людьми;
- В) обучать навыкам работы.

17. Каждый человек должен:

- А) вести здоровый образ жизни;
- Б) иметь возможность заниматься творчеством;
- В) иметь удобные бытовые условия.

18. Для благополучия общества в первую очередь необходима:

- А) защита интересов и прав граждан;
- Б) забота о материальном благополучии людей;
- В) наука и технический прогресс.

19. Мне больше всего нравятся уроки:

- А) физкультуры;
- Б) математики;
- В) труда.

20. Мне интереснее было бы:

- А) планировать производство продукции;
- Б) изготавливать изделия;
- В) заниматься сбытом продукции.

21. Я предпочитаю читать статьи:

- А) о выдающихся ученых и их открытиях;
- Б) о творчестве ученых и музыкантов;
- В) об интересных изобретениях.

22. Свободное время я охотнее провожу:

- А) делая что-то по хозяйству;
- Б) с книгой;
- В) на выставках, концертах и пр.

23. Большой интерес у меня вызывает сообщение:

- А) о художественной выставке;
- Б) о ситуации на фондовом бирже;
- В) о научном открытии.

24. Я предпочитаю работать:

- А) в помещении, где много людей;
- Б) в необычных условиях;
- В) в обычном кабинете.

Обработка и анализ результатов:

После заполнения бланка ребята должны подсчитать число обведенных букв в каждой из шести колонок бланка и записать эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность;

7-9 баллов – средне выраженная профессиональная склонность;

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность;

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

В каждой из шести колонок представлена сумма баллов. Она отражает склонность к определенному виду деятельности:

1 - Склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с обслуживанием (бытовым, медицинским, информационным), управлением, воспитанием и обучением. Люди, успешные в профессиях этой группы, должны уметь и любить общаться, находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения и особенности.

2 - Склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Кроме хорошей теоретической подготовки в определенных областях науки, людям, занимающимся исследовательской деятельностью, необходимы такие качества, как рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитический склад ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 - Склонность к работе на производстве. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом. Профессии этой группы предъявляют повышенные требования к здоровью человека, координации движений, вниманию.

4 - Склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий, кроме наличия специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских), отличает оригинальность мышления и независимость характера, стремление к совершенству.

5 - Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью и морально-волевым качествам.

6 - Склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом и преобразованием текстов (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Различие между интересами и склонностями: интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности «хочу делать». Можно интересоваться чем-либо, но не иметь желания этим заниматься (футбол, кино и т.п.). Профессию необходимо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями

Модифицированная методика для изучения социализированностиличности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированностиличности
подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обзывают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера сужденияставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух

баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025