


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Ивантеевского района Саратовской области»

Рекомендована к утверждению педагогическим советом МУДО ДДТ Ивантеевского района Протокол № <u>2</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2023г	Утверждено Директор МУДО ДДТ Ивантеевского района  Пончарова В.В. Приказ № <u>2</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2023г
--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

Возраст детей: 6-17 лет
Срок реализации: 3 года
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Родина Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

с. Ивантеевка

2023г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.Пояснительная записка

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 и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Хорошо организованная учебно-тренировочная работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» **физкультурно-спортивной направленности** способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Актуальность программы определяется доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста. Занятия лыжным спортом – это путь к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является:

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки;

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 6 - 17 лет.

Возрастные особенности.

Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. С 6 по 14 лет наблюдается активное развитие двигательной функции детей и подростков. К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

Формирование двигательной функции у детей определяется не столько созреванием опорно-двигательного аппарата, сколько степенью зрелости высших центров регуляции движения. В период между 6-11 годами координация произвольных упражнений у детей значительно улучшается. Движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их и обходиться без ненужных сопутствующих движений. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия.

У детей 12-13 лет, занимающихся спортом, происходит более интенсивное развитие организма. Поэтому функциональные перестройки в этом возрасте создают благоприятные предпосылки для развития двигательных качеств.

У обучающихся среднего физического развития скоростные способности с 8 до 15 лет увеличиваются в 1,3 раза, а с 15 до 17 лет наблюдается их уменьшение.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями.

С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

Объем программы:

1 год обучения -144 часа

2 год обучения -144 часа

3 год обучения -216 часов

Срок реализации программы: 3 года.

Режим занятий:

I год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

II год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

III год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по академических 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятия лыжным спортом, воспитание потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- обучить обучающихся технике и тактике лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом;
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- формировать морально-волевые качества юных спортсменов.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

1.3. Планируемые результаты

I год обучения

Предметные:

обучающиеся должны:

знать:

- теорию лыжного спорта;
- основы техники лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены.

уметь:

- передвигаться классическими лыжными ходами;
- спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
- преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;
- тормозить на лыжах «плугом»;
- применять основные элементы конькового хода;

Владеть:

- техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

II год обучения

Предметные:

обучающиеся должны

знать:

- технику и тактику лыжных гонок;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

Метапредметные:

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Личностные:

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

III год обучения.

Предметные:

обучающиеся должны

знать:

-формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

-требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

-планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

-выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

-выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

-выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований;

-владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);

Метапредметные:

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Личностные:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

1.4. Учебный план I год обучения

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	3	1	2	Учебно-тренировочное занятие
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	тестирование
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	1	4	Учебно-тренировочное занятие
5	Общая физическая подготовка	30	-	30	Учебно-тренировочное занятие
6	Специальная физическая подготовка	68	1	67	Учебно-тренировочное занятие
7	Техническая подготовка	25	1	24	Учебно-тренировочное занятие
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	Учебно-тренировочное занятие
Итого		144	5,5	138,5	

1.5. Содержание учебного плана I год обучения

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятий 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.

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

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, 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. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

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

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие физические упражнения – группа средств подготовки, используемая для укрепления организма, всестороннего физического развития.

Эта группа подразделяется на две подгруппы:

-общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, выполняемые с палкой, гантелями, скакалкой и другими предметами; упражнения в висе, упоре на снарядах, на тренажёрах, в естественных условиях. Данные упражнения используются на разминке.

-упражнения из видов спорта, не связанных со спецификой избранного упражнения (бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах).

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

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. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъёмов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; торможения на лыжах «плугом». Знакомство с основными элементами конькового хода.

В период межсезонья – имитационные упражнения максимально приближённые к специальному упражнению для выработки автоматизма движения.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности:

- Контрольные тренировки (подтягивание, пресс, отжимания, «пистолет»).
- ОФП лыжников-гонщиков.
- Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.6. Учебный план II год обучения

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной секции	1	0,5	0,5	тестирование
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль	3	1	2	тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях лыжной секции.	5	2	3	Учебно-тренировочное занятие
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	5	1	4	соревнования
5	Общая физическая подготовка	40	2	38	Контрольные упражнения
6	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Контрольные упражнения
7	Техническая подготовка	40	2	38	Контрольные упражнения
8	Контрольные упражнения и соревнования Инструкторская и судейская практика.	10	2	8	Контрольные упражнения, соревнования
Итого		144	12,5	131,5	

1.7. Содержание учебного плана II год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной секции.
Проведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма человека.

Техника безопасности на занятиях лыжной секции.

Проведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой

выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

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

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими 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, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам.

Инструкторская и судейская практика.

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

1.8. Учебный план

III год обучения

№ п/п	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
Раздел 1 Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1		Опрос
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1	1		Опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Опрос
4	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	1		Опрос
5	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	1	1		Анкетирование
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		Опрос

7	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	1		Тестирование
ИТОГО		8	8		
Раздел 2. Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка.	80		80	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка.	60		60	Контрольные упражнения
3.	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	40		40	Контрольные упражнения
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	20		20	Контрольные упражнения, соревнования
5.	Инструкторская и судейская практика.	8		8	Тестирование
ИТОГО		216	8	208	

1.9. Содержание учебного плана III год обучения

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России

Порядок и содержание работы секции. Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

Гигиена спортсмена и врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма человека.

Техника безопасности на занятиях лыжной секции.

Проведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника.

Значение лыжных мазей. Смазка лыж

Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.

Соревнования по лыжным гонкам.

Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Оформление спортивного городка, разметка дистанций. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

2. Практическая подготовка (136 часов)

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специально физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими 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, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение техники спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

4 Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам.

5. Инструкторская и судейская практика.

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

1.10. Формы аттестации.

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март). При проведении

тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Основными формами проведения занятий являются:

тренировка, игра, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

Методы обучения:

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия. *Показ* - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения.

Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Методы тренировки:

Равномерный метод. Переменный метод. Интервальный метод. Повторный метод. Спортивно-игровой метод.

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально-техническое обеспечение

- лыжероллеры;
- лыжи, лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- роликовые коньки;

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

2.3.Список литературы

- Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. М.: «Владос», 2002.
- Горбунов Ю.А. Волевая активность в спорте. Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 2003.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М.: «физкультура и спорт», 1982.
- Коджаспиров Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура!М.: Педагогическое общество России, 2002.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: «Владос», 2002.