

*ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ*  
*МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ*  
*ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*  
*ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА*  
*р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ*

**Принята**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 01 от 25.05.2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**



Уровень: стартовый/базовый  
Возраст детей: 8-18 лет  
Срок реализации программы: 4 года  
тренер – преподаватель  
Молодцов Алексей Сергеевич

р.п. Башмаково  
2022г.

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы:
    - 1.1. Пояснительная записка.
    - 1.2. Цели и задачи программы.
    - 1.3. Учебно-тематический план программы.
    - 1.4. Содержания программы
    - 1.4. Прогнозируемые результаты.
  2. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий:
    - 2.1. Условия реализации программы.
    - 2.2. Методические материалы.
    - 2.3. Список литературы.
- Приложения.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам «на лыжах» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

**Актуальность программы:**

Программа актуальна для ребенка, так как направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональную ориентацию, профилактику асоциального поведения

Программа актуальна для общества, так как нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий лыжным спортом, которые

способствуют развитию таких качеств, как ловкость, выносливость, сила воли, благоприятно воздействуют на широкий спектр групп мышц и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Актуальность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных организациях. Благодаря этому педагоги больше внимания уделяют общефизической подготовке учащихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости, а учащиеся, успешно освоившие данную программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений

### **Отличительные особенности программы.**

Программа модифицированная, составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту: «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объемам материала. Теоретико-методологической базой послужили научные труды и публикации по технике лыжных ходов и организации по лыжной подготовке таких авторов, как Донской Д.Д., Гросс Х.Х., Аграновский М.А., Дронов В.Я., Раменская Т.И. и другие.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности.

Построение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые каждым спортсменом;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно и индивидуально;

- соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося;
- доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает 2 уровня освоения: стартовый и базовый.

Содержание стартового уровня включает в себя общую физическую подготовку и знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Содержание базового уровня включает в себя более углубленное изучение избранного вида спорта и предполагается освоение специализированных знаний.

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

В образовательном процессе используются не только современные методы и технологии, направленные на улучшение спортивного результата ребенка, но и различные средства контроля результативности образовательной деятельности.

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 скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и

овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель образовательной программы:** Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

**Задачи образовательной программы:** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных *задач*:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Развивающие:

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

Воспитательные:

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию детей коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива группы.

**Адресат программы:**

Лыжные гонки как вида спорта, требуют полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей

организма спортсмена, в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды:

- *Предварительная подготовка* (возраст 7-12 лет). Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. На этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств.

- *Всесторонняя физическая подготовка* (возраст 12-16 лет). Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта, изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта.

- *Специальная подготовка в лыжных гонках* (возраст 16-18 лет). На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

Программа предназначена для учащихся 8-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 10 и не более 20 человек.

**Объем программы составляет 1072 часов.**

**Программа рассчитана на 4-летний курс обучения**

**Учебный год составляет 108 часа для 1-года обучения, 216 часов – 2 года обучения, 324 часа - 3 год обучения, 424 часа- 4-год обучения.**

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

**Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут. В соответствии с учебным планом ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения, 4 раза и 5 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 3 года и 4 года обучения.**

**Форма обучения:** очная.



### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

- подготовительный: – легкая атлетика (июнь - октябрь) – лыжный спорт (ноябрь, декабрь).
- соревновательный: – лыжный спорт (январь – март).
- переходный: – легкая атлетика (март – май).

Учебный материал предусмотрен для двух вариантов занятий: на снегу и в условиях малоснежной зимы.

При втором варианте изучения программного материала (бесснежное время) обучающиеся овладевают знаниями и умениями предсезонной подготовки лыжника-гонщика; знакомятся с методикой обучения способам передвижения на лыжах путем применения имитационных упражнений и лыжероллеров; знакомятся со средствами и методами воспитания физических качеств.

Разноуровневость обеспечивает дополнительные аспекты взаимодействий детей разных возрастов в группе (старшие осуществляют контроль над младшими, так же являясь примером выполнения упражнений).

Содержание программы по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

В содержание программы 3 и 4 года обучения вводится раздел «Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика»

**По итогам стартового уровня учащийся должен знать:**

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта
- основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием; - технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

**Должен уметь:**

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**По итогам базового уровня учащийся должен знать:**

- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода и хранения лыж;
- Значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

### **Должен уметь:**

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- проявлять положительные черты характера: натойчивость, терпеливость, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе

### **Формы подведения итогов:**

Контроль над реализацией программы:

- на всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической, спортивно-технической подготовленностью воспитанников в соответствии с возрастом;
- разработаны и введены таблицы уровня технико-тактической и двигательной подготовленности.

### **Формы проведения промежуточной 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.

## Учебно-тематический план

### Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	8-12	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	8-15	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
3 г.	9-16	15	3	324/9	Выполнение норм по общей физической подготовке
4 г.	9-18	15	3	432/12	Выполнение норм по общей физической подготовке

**Примечание:** При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

**Учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 1 год обучения  
(нагрузка 3 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	4	2	Беседа/опрос
2.	Общая физическая подготовка	51	2	49	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	16	2	14	Зачёт
5.	Другие виды спорта	8	1	7	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	4	1	3	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	3	0	3	Сдача контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	

**Календарно-учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 1 год обучения  
(нагрузка 3 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка – 6 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.	1	1		Беседа/опрос
1.2.	Подготовка к вступительному	2		2	

	тестированию. Тестирование				
1.3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		
1.4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	1	1		
1.5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка – 51 ч.</b>					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачет
2.2	Строевые упражнения	10		10	
2.3	Общеразвивающие упражнения	9		9	
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	10		10	
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей,	7		7	

	силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.				
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	3		3	
<b>3. Специальная физическая подготовка – 20 ч.</b>					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачёт
3.2.	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	2		2	
3.5.	Упражнения для развития ловкости	2		2	
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10		10	
<b>4. Техничко-тактическая подготовка – 16 ч.</b>					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		Зачет
4.2.	Обучение общей	2		2	

	схеме передвижений классическими лыжными ходами.				
4.3.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	3		3	
4.4.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1		1	
4.4.	Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	2		2	
4.5.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	2		2	
4.6.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2		2	
4.7.	Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.	2		2	
<b>5. Другие виды спорта- 8 ч.</b>					
5.1.	Понятие о видах	1	1		Зачет



	спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.				
5.2.	Легкая атлетика	1		1	
	Бег или кросс 500-1000м	1		1	
5.3.	Прыжки	0,5		0,5	
5.4.	Метания	0,5		0,5	
5.5.	Гимнастические упражнения	0,5		0,5	
5.6.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	1		1	
5.7.	Спортивные игры	0,5		0,5	
5.8.	Подвижные игры	0,5		0,5	
5.9.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	0,5		0,5	
5.10.	Велосипедный спорт:	1		1	
<b>6. Участие в соревнованиях - 4</b>					
6.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения	1	1		Зачёт, соревнования

	соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.				
6.1.	Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного графика.	3		3	
<b>7. Контрольные нормативы</b>					
7.1	Контрольные нормативы	3	0	3	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	12	96	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 ч.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

**1.1. Теория:** (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

**1.2. Практика:** (2 ч.) Подготовка к вступительному тестированию. Тестирование по возрастам учащихся.

**1.3. Теория:** (1ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.4. Теория:** (1 ч.) Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. 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.

**1.5. Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. 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. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 51 ч.

**2.1.Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. (2 ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

### **2.1. Практика: (10 ч.) Строевые упражнения: (10 ч.)**

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### **2.2. Практика: (9 ч.) Общеразвивающие упражнения: (9 ч.)**

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

### **2.3. Практика: (10 ч.) Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

### **2.4. Практика: (10 ч.) Общеразвивающие упражнения с предметами:**

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте ( стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание. Упражнения скороткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**2.5. Практика: (10 ч.)** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 20 ч.**

**3.1. Теория: (2ч.)** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**3.2. Практика: (2ч.)** Упражнения для развития быстроты: (3 ч.)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

**3.3. Практика: (2ч.)** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**3.4. Практика: (2ч.)** Упражнения для развития специальной выносливости:

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**3.5. Практика: (2ч.)** Упражнения для развития ловкости: (3 ч.)

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**3.6. Практика: (10ч.)** *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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 16 ч.**

**4.1. Теория: (2ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**4.2. Практика: (2ч.)** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**4.3. Практика: (3 ч.)** 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.

**4.4. Практика: (1ч.)** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

**4.5. Практика: (2ч.)** Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**4.6. Практика: (2ч.)** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**4.7. Практика: (2ч.)** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**4.8. Практика: (2ч.)** Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

#### **Раздел 5. Другие виды спорта – 8 ч.**

**5.1. Теория. (1 ч.)** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**5.2. Практика: (1ч.)** *Легкая атлетика:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

**5.3. Практика: (1ч.)** *Бег или кросс 500-1000м.*(1 ч.)

**5.4. Практика: (0,5 ч.)** *Прыжки:* в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**5.5. Практика: (0,5 ч.)** *Метания:* малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

**5.6. Практика: (0,5 ч.)** Гимнастические упражнения: (0,5 ч.) подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

**5.7. Практика: (1ч.)** Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина) (1 ч.)

**5.8. Практика: (0,5 ч.)** Спортивные игры: (0,5ч.) обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

**5.9. Практика: (0,5 ч.)** Подвижные игры: (0,5 ч.) «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

**5.10. Практика: (0,5ч.)** *Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий:*

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**5.11. Практика: (1ч.)** *Велосипедный спорт:* езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

**Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 4 ч.**

**6.1. Теория. (1ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**6.2. Практика. (3 ч.)** Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях согласно календарного плана.

**Раздел 7. Контрольные нормативы – 3 ч.**

**7.1. Практика. (3 ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности.



**Учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 2 год обучения  
(нагрузка 6 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Беседа/опрос
2.	Общая физическая подготовка	122	2	120	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	31	2	29	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	27	2	25	Зачёт
5.	Другие виды спорта	12	2	10	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	12	2	10	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

**Примечание:** При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

**Календарно-учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 2 год обучения  
(нагрузка 3 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка – 8 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.	2	2		Беседа/опрос
1.2.	Подготовка к	2		2	

	вступительному тестированию. Тестирование				
1.3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		
1.4.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
1.5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		
1.6.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка – 122 ч.</b>					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачет
2.2	Строевые упражнения	30		30	
2.3	Общеразвивающие упражнения	20		20	
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	15		15	
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	20		20	
2.6.	Комплексы общеразвивающих	15		15	

	упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.				
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	20		20	
<b>3. Специальная физическая подготовка – 31 ч.</b>					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачёт
3.2.	Упражнения для развития быстроты	6		6	
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	4		4	
3.5.	Упражнения для развития ловкости	4		4	
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10		10	

<b>4. Техничко-тактическая подготовка – 27 ч.</b>					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		Зачет
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	4		4	
4.3.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	4		4	
4.4.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	2		2	
4.5.	Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	3		3	
4.6.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	4		4	
4.7.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	4		4	
4.8.	Знакомство с	4		4	

	основными элементами полуконькового и конькового хода.				
<b>5. Другие виды спорта- 12 ч.</b>					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.	2	2		Зачет
5.2.	Легкая атлетика	2,5		2,5	
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	1		1	
5.4.	Прыжки	1		1	
5.5.	Метания	0,5		0,5	
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	1		1	
5.8.	Спортивные игры	0,5		0,5	
5.9.	Подвижные игры	0,5		0,5	
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	0,5		0,5	
5.11.	Велосипедный спорт:	1,5		1,5	
<b>6. Участие в соревнованиях – 12 ч.</b>					
6.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование,	2	2		Зачёт, соревнования

	организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.				
6.1.	Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного графика.	10		10	
<b>7. Контрольные нормативы – 4 ч.</b>					
7.1	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	16	200	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8ч.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

**1.1. Теория:** (2 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

**1.2. Практика:** (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**1.3. Теория:** (1 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.4. Теория:** (1 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

**1.5. Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

**1.6. Теория:** (1 ч.) Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 122 ч.

**2.1. Теория: (2ч.)** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. (

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**2.2. Практика: (30 ч.)** *Строевые упражнения:*

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.3. Практика: (20 ч.)** *Общеразвивающие упражнения:*

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

**2.4. Практика: (15 ч.)** *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

**2.5. Практика: (20 ч.)** *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.



Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**2.6. Практика: (15ч.)** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**2.7. Практика: (20 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 31 ч.**

**3.1. Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. (2ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**3.2. Практика: (6ч.)** Упражнения для развития быстроты:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

**3.3. Практика: (5ч.)** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**3.4. Практика: (4 ч.)** Упражнения для развития специальной выносливости:

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**3.5. Практика: (4 ч.)** *Упражнения для развития ловкости: (5ч.)*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**3.6. Практика: (10 ч.)** *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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 27 ч.**

**4.1. Теория: (2 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**4.2. Практика: (4ч.)** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**4.3. Практика: (4ч.)** 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.

**4.4. Практика: (2ч.)** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

**4.5. Практика: (3ч.)** Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**4.6. Практика: (4ч.)** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**4.7. Практика: (4ч.)** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**4.8. Практика: (4ч.)** Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

### **Раздел 5. Другие виды спорта – 12 ч.**

**5.1. Теория. (2 ч.)** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практик:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**5.2. Практика: (2,5ч.) Легкая атлетика:** (1 ч.) упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

**5.3. Практика: (1ч.) Бег или кросс 500-1000м.(1 ч.)**

**5.4. Практика: (1ч.) Прыжки:(1 ч.)** в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**5.5. Практика: (0,5ч.) Метания:** (0,5ч.) малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

**5.6. Практика: (1ч.) Гимнастические упражнения:** (1ч.) подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

**5.7. Практика: (1ч.)** Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина) (1 ч.)

**5.8. Практика: (0,5ч.) Спортивные игры:** (0,5ч.) обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

**5.9. Практика: (0,5ч.)** Подвижные игры: (0,5 ч.) «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

**5.10. Практика: (0,5ч.)** Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: (0,5 ч.)

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**5.11. Практика: (1,5ч.)** *Велосипедный спорт:* (1ч.) езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

## **Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.**

**6.1. Теория. (2ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**6.2. Практика. (10 ч.)** (Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

## **Раздел 7. Контрольные нормативы – 4 ч.**

**7.1. Практика. (4ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**Учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 3 год обучения  
(нагрузка 9 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Беседа/опрос
2.	Общая физическая подготовка	194	2	192	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	49	2	47	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	32	2	30	Зачёт
5.	Другие виды спорта	17	2	15	Зачёт
6.	Вхождение в профессию	8	2	6	Зачет
7.	Участие в соревнованиях	12	2	10	Зачёт
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>	

**Примечание:** При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

**Календарно-учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 3 год обучения  
(нагрузка 9 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка – 8 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по ОТ и	2	2		Беседа/опрос

	ТБ во время занятий лыжным спортом.				
1.2.	Подготовка к вступительному тестированию. Тестирование	2		2	
1.3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		
1.4.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
1.5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		
1.6.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка – 194 ч.</b>					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачет
2.2	Строевые упражнения	50		50	
2.3	Общеразвивающие упражнения	50		50	
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	29		29	
2.5.	Общеразвивающие упражнения с	29		29	

	предметами				
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	10		10	
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	24		24	
<b>3. Специальная физическая подготовка – 49 ч.</b>					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачёт
3.2.	Упражнения для развития быстроты	9		9	
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	9		9	
3.5.	Упражнения для развития ловкости	6		6	
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной	15		15	

	и пересеченной местности				
<b>4. Техничко-тактическая подготовка – 32 ч.</b>					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		Зачет
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	5		5	
4.3.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	4		4	
4.4.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	3		3	
4.5.	Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	5		5	
4.6.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	5		5	
4.7.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	5		5	



4.8.	Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.	3		3	
<b>5. Другие виды спорта- 17 ч.</b>					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.	2	2		Зачет
5.2.	Легкая атлетика	3		3	
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	2		2	
5.4.	Прыжки	1		1	
5.5.	Метания	1		1	
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	2		2	
5.8.	Спортивные игры	1		1	
5.9.	Подвижные игры	1		1	
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	1		1	
5.11.	Велосипедный спорт:	2		2	
<b>Раздел 6. Вхождение в профессию – 8 ч.</b>					
6.1.	Основы введения в тренерскую деятельность,	2	2		

	проведения тренировочных занятий, спортивных мероприятий, принципы спортивной тренировки.				
6.2.	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; проведение этих комплексов.	3		3	
6.3.	Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану в форме семинаров.	3		3	
<b>7. Участие в соревнованиях -12ч.</b>					
7.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Зачёт, соревнования
7.2.	Участие во внутришкольных, муниципальных и	10		10	

	региональных соревнованиях согласно календарного графика.				
<b>8. Контрольные нормативы – 4 ч.</b>					
8.1	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 ч.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

**1.1. Теория:** (2 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

**1.2. Практика:** (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**1.3. Теория:** (1 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.4. Теория:** (1 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

**1.5. Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

**1.6. Теория:** (1 ч.) Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 194 ч.

**2.1. Теория. (2 ч.)** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**2.2. Практика: (50ч.)** *Строевые упражнения:*

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.3. Практика (50 ч.)** *Общеразвивающие упражнения:*

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

**2.4. Практика: (29ч.)** *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

**2.4. Практика: (29ч.)** *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте ( стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**2.5. Практика: (10ч.)** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**2.6. Практика: (24 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 49 ч.**

**3.1. Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. (2ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**3.2. Практика: (9ч.)** Упражнения для развития быстроты:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

**3.3. Практика: (10 ч.)** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**3.4. Практика: (9ч.)** Упражнения для развития специальной выносливости:

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**3.5. Практика: (6ч.) Упражнения для развития ловкости:**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**3.6. Практика: (15ч.) 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 32 ч.**

**4.1. Теория: (2 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**4.2. Практика: (5ч.)** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**4.3. Практика: (4ч.)** 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. (

**4.4.Практика: (3ч.)** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

**4.5. Практика: (5ч.)** Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**4.6. Практика: (5ч.)** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**4.7. Практика: (5ч.)** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**4.8. Практика: (3ч.)** Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

### **Раздел 5. Другие виды спорта – 17 ч.**

**5.1. Теория. (2 ч.)** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**5.2. Практика: (3ч.)** *Легкая атлетика:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

**5.3. Практика: (2ч.)** *Бег или кросс 500-1000м*

**5.4. Практика: (1ч.)** *Прыжки:* в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**5.5. Практика: (1ч.)** *Метания:* малого мяча с места в цель, на дальность;

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

**5.6. Практика: (1ч.)** Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

**5.7. Практика: (2 ч.)** Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)

**5.8. Практика: (1ч.)** Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.



**5.9. Практика: (1ч.)** Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

**5.10. Практика: (1ч.)** Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий:

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**5.11. Практика: (2ч.)** *Велосипедный спорт:* езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

## **Раздел 6. Вхождение в профессию – 8 ч.**

**6.1. Теория: (2ч)** Основы введения в тренерскую деятельность, проведения тренировочных занятий, спортивных мероприятий, принципы спортивной тренировки.

**6.2. Практика: (3ч.)** Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; проведение этих комплексов.

**6.3. Практика: (3 ч.)** Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану в форме семинаров.

## **Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.**

**7.1. Теория. (2ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**7.2. Практика. (10 ч.)** (Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

## **Раздел 8. Контрольные нормативы – 4 ч.**

**8.1. Практика. (4 ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности



**Учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 4год обучения  
(нагрузка 12 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Беседа/опрос
2.	Общая физическая подготовка	217	2	215	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	70	2	68	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	90	2	88	Зачёт
5.	Другие виды спорта	17	2	15	Зачёт
6.	Вхождение в профессию	10	2	8	Зачет
7.	Участие в соревнованиях	16	2	14	Зачёт
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>432</b>	<b>18</b>	<b>414</b>	

**Примечание:** При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

**Календарно-учебный план тренировочных занятий  
по лыжным гонкам 4 год обучения  
(нагрузка 12 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка – 8 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий	2	2		Беседа/опрос

	лыжным спортом.				
1.2.	Подготовка к вступительному тестированию. Тестирование	2		2	
1.3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		
1.4.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
1.5.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		
1.6.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка – 217 ч.</b>					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачет
2.2.	Строевые упражнения	45		45	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	45		45	
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	38		38	
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	42		42	

2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	15		15	
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	30		30	
<b>3. Специальная физическая подготовка – 70 ч.</b>					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		Зачёт
3.2.	Упражнения для развития быстроты	10		10	
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15		15	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	
3.5.	Упражнения для развития ловкости	10		10	
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной	23		23	

	местности				
<b>4. Техничко-тактическая подготовка – 90 ч.</b>					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		Зачет
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	13		13	
4.3.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	13		13	
4.4.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	10		10	
4.5.	Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	2		2	
4.6.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	13		13	
4.7.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	13		13	
4.8.	Знакомство с	13		13	

	основными элементами полуконькового и конькового хода.				
<b>5. Другие виды спорта- 17 ч.</b>					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.	2	2		Зачет
5.2.	Легкая атлетика	2		2	
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	2		2	
5.4.	Прыжки	1		1	
5.5.	Метания	1		1	
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	2		2	
5.8.	Спортивные игры	1		1	
5.9.	Подвижные игры	1		1	
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	2		2	
5.11.	Велосипедный спорт:	2		2	
<b>6. Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика - 10 ч.</b>					
6.1.	Основы проведения тренировочных занятий, основы	1	1		

	спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.				
6.2.	Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров,	1	1		
6.3.	Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий	3		3	
6.4.	Судейство соревнований по лыжным гонкам	3		3	
6.5.	Применение скользящих мазей, мазей держания, подготовка лыж к соревнованиям.	2		2	
<b>7. Участие в соревнованиях -16ч.</b>					
7.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Зачёт, соревнования



	Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.				
7.2.	Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного графика.	12		12	
<b>8. Контрольные нормативы – 4 ч.</b>					
8.1	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>432</b>	<b>18</b>	<b>414</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8ч.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

**1.1. Теория: (2 ч.)** Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

**1.2. Практика: (2 ч.)** подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**1.3. Теория: (1 ч.)** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.4. Теория: (1 ч.)** Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

**1.5. Теория: (1 ч.)** Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

**1.6. Теория: (1 ч.)** Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка – 217 ч.

**2.1. Теория: (2ч.)** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**2.2. Практика: (45 ч.)** *Строевые упражнения:*

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.3. Практика: (45ч.)** *Общеразвивающие упражнения:*

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

**2.4. Практика: (38 ч.)** *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

**2.5. Практика: (42ч.)** *Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте ( стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**2.6. Практика: (15ч.)** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**2.7. Практика: (30 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 70 ч.**

**3.1. Теория: (2ч.)** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**3.2. Практика: (10ч.)** Упражнения для развития быстроты:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

**3.3. Практика: (15 ч.)** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**3.4. Практика: (10 ч.)** Упражнения для развития специальной выносливости:

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**3.5. Практика: (10 ч.)** *Упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**3.6. Практика: (23ч.)** *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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. (

**Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 90 ч.**

**4.1. Теория: (2 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**4.2. Практика: (13ч.)** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**4.3. Практика: (13 ч.)** 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.

**4.4. Практика: (10 ч.)** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

**4.5. Практика: (13ч.)** Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**4.6. Практика: (13ч.)** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**4.7. Практика: (13ч.)** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**4.8. Практика: (13ч.)** Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

## **Раздел 5. Другие виды спорта – 17 ч.**

**5.1. Теория. (2 ч.)** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**5.2 Практика: (2ч.)** *Легкая атлетика:* упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

**5.3. Практика: (2ч.)** *Бег или кросс 500-1000м.*

**5.4. Практика: (1ч.)** *Прыжки* в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**5.5. Практика: (1 ч.)** *Метания:* (1ч.) малого мяча с места в цель, на дальность;

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

**5.6. Практика: (1ч.)** Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

**5.7. Практика: (2 ч.)** Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина) (1 ч.)

**5.8. Практика: (1ч.)** Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

**5.9. Практика: (1ч.)** Подвижные игры: (1 ч.) «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

**5.10. Практика: (2ч.)** Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**5.11. Практика: (2ч.)** *Велосипедный спорт*: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

## **Раздел 6. Основы введения в тренерскую деятельность, инструкторская практика - 10 ч.**

**6.1. Теория: (1ч.)** Основы проведения тренировочных занятий, основы спортивных мероприятий, обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей.

**6.2. Теория: (1ч.)** Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров, подготовка лыжного инвентаря перед соревнованиями: технология применения мазей держания и скользящей смазки.

**6.3. Практика: (3 ч.)** Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки

**6.4. Практика: (3ч.)** Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

**6.5. Практика: (2.)** Применение скользящих мазей, мазей держания, подготовка лыж к соревнованиям.

## **Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 14 ч.**

**7.1. Теория. (2ч.)** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**7.1. Практика. (12ч.)** (Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

### **Раздел 8. Контрольные нормативы – 4 ч.**

**8.1. Практика. (4 ч.)** Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности

### **Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Раздевалка для спортсменов	1
2.	Тренажёрный зал	1
3.	Душевая кабина	1
4.	Стол для подготовки лыж;	3
5.	Спортивный костюм	30
6.	Лыжный инвентарь	30
7.	Пересечённая местность	1
8.	Ноутбук	1
9.	Лыжи	30 пар
10.	Лыжные ботинки	30 пар
11.	Палки	30 пар
12.	Фишки	10
13.	Скакалки	30
14.	Роликовые коньки	30
15.	Велосипеды	30
16.	Гантели	10 пар
17.	Набивные мячи	10
18.	Гимнастические стенки	2
19.	Гимнастические скамейки	3



20.	Гимнастические маты	10
21.	Футбольные мячи	3
22.	Теннисные мячи	15
23.	Биты	15
24.	Гимнастические коврики	30
25.	Резак для прокладки лыжни (классический ход);	2
26.	Комплект флажков для маркировки трассы;	2
27.	Секундомер электронный на 100 замеров;	2
28.	Комплект парафинов и мазей держания;	3
29.	Утюги для нанесения парафинов;	5
30.	Ластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.	15
31.	Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж;	10

### **Кадровое обеспечение программы:**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года

### **Формы аттестации**

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

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

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся по результатам завершения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

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

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровень оценочных критериев
Текущий контроль	В течение года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Контроль по результатам завершения программы	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы в целом	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

## **Оценочные материалы:**

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.  
(Приложения № 1 - № 8)

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований.

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

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

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

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

Основополагающие принципы программы:

*Принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

*Принцип индивидуальности* заключается в учете состояния здоровья, типа нервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической,

интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип доступности* заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

*Принцип вариативности* предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип результативности* заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

### **Основные формы тренировочного занятия:**

Занятия в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно- тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия (тренировки) по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части.

Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

### **Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	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
Технико-тактическая 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. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. 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», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные и региональные соревнования

Программный материал представлен в виде современных технологий:

- *Здоровьесберегающие технологии* - их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- *Технологии обучения здоровью* - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- *Оздоровительные технологии* - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В настоящее время технологии не стоят на месте, происходит изменение в структуре тренировочного процесса, совершенствуется система подготовки спортивного инвентаря, а также внедряются информационные технологии:

- пульсометр;
- приемник геопозиционирования GHS;
- система «старт-финиш» - «SkiLow»;
- система «SkiMidle»
- старт - финиш.

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мышц, исключая их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Методы психологической подготовки:

- Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

- Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязанию;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.



Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Наглядные пособия, карточки с изображениями;
4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

### **Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ**

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

## **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

### **Психолого-педагогическая характеристика детей:**

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы. Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики.

Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

## **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

### **Психолого-педагогическая характеристика детей:**

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности,

неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: нагляднодейственного, наглядно-образного, словесно-логического. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

## 2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

## Список литературы

### Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
3. <http://sportom.ru/content/view/32/20/22>
4. <http://zatumanom.ru/articles/etapi.php>.
5. [http:// www.zarsport.ru/node271](http://www.zarsport.ru/node271)

### Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

## Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов). Календарно-тематические планы по годам обучения в программе, календарно-тематический график (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год) (См. приложение)

## ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ отделение лыжные гонки

#### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 8-9 лет

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, с	-	-	-	6.3	6.0	5.9
Бег 60м, с	11.0	10.8	10.6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	155	160	165	145	150	155
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	20	23	25	15	17	20

Бег на 500 метров ; мин,с	3.1	3.00	2.58	3.15	3.10	3.05
Прохождение дистанций без учета времени						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	+			+		
5 км; мин, с	+			+		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	+			+		
5 км; мин, с	+			+		

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для  
лыжников-гонщиков 10-11 лет**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, с	-	-	-	6.3	6.0	5.9
Бег 60м, с	11.0	10.8	10.6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	155	165	168	150	155	160
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	20	23	25	15	17	20
Бег на 500 метров ; мин,с	3.0	2.55	2.53	3.0	2.55	2.53
Выполнение разрядных нормативов согласно ЕВСК по 3 юношескому разряду						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	17.07			19.21		
5 км; мин, с	29.34			33.37		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	17.25			19.35		
5 км; мин, с	29.56			33.42		

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для  
лыжников-гонщиков 12 лет**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м, с	-	-	-	11.0	10.8	10.6
Бег 100 м, с	15.5	15.3	15.0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	180	190	192	160	167	169
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	25	30	33	20	25	28
Поднимание туловища за 30	23	25	27	19	21	23

сек, кол-во раз						
Бег на 1000 метров, мин.сек	4.10	3.55	3.50	4.45	4.30	4.25
Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 2 юношескому разряду						
Льжи, классический стиль 3 км; мин, с	14.54			16.53		
5 км; мин, с	25.38			29.10		
Льжи, свободный стиль 3 км; мин, с	14.59			16.50		
5 км; мин, с	25.38			28.51		

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для  
лыжников-гонщиков в 13 лет**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение нормативов					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м, с	-	-	-	10.9	10.4	10.2
Бег 100 м, с	15.0	14.6	14.4	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	205	175	180	182
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	25	30	33	20	25	28
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	23	25	27	19	21	23
Бег на 1000 метров, мин.сек	3.55	3.50	3.45	4.30	4.20	4.15
Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 1 юношескому разряду						
Льжи, классический стиль 3 км; мин, с	13.02			14.48		
5 км; мин, с	22.02			25.27		
Льжи, свободный стиль 3 км; мин, с	12.57			14.33		
5 км; мин, с	22.05			24.51		
10 км; мин,с	46.12			-		

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для  
лыжников-гонщиков 14 лет**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение упражнений					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м, с	-	-	-	10.5	10.0	9.9
Бег 100 м, с	14.5	14.1	14.0	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из	30	35	37	25	30	32



положения лежа с упором спереди, кол-во раз						
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	27	31	32	20	24	25
Прыжок в длину с места, см	180	190	195	165	170	175
Бег на 1000 метров; мин,с	3.50	3.40	3.35	4.30	4.20	4.15
<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 3 разряду</b>						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	11.30			13.05		
5 км; мин, с	19.37			22.25		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	11.18			12.43		
5 км; мин, с	19.12			21.39		
10 км; мин, с	39.57			-		

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для  
лыжников-гонщиков 15 лет**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение упражнений					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м, с	-	-	-	10.0	9.5	9.4.
Бег 100 м, с	14.1	13.5	13.4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	35	40	42	30	35	36
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	30	33	34	23	27	28
Прыжок в длину с места, см	190	200	201	170	175	177
Бег на 1000 метров; мин,с	3.35	3.25	3.20	4.20	4.05	4.00
<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 2 разряду</b>						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	10.14			11.41		
5 км; мин, с	17.26			19.58		
10 км; мин, с	36.24			-		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	9.58			11.14		
5 км; мин, с	16.54			19.05		
10 км; мин, с	35.00			39.37		

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для  
лыжников-гонщиков 16 лет и старше**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Баллы за выполнение упражнений					

	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег 60 м, с	-	-	-	9.5	9.0	8.9
Бег 100 м, с	13.5	13.2	13.1	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во раз	40	45	47	35	40	42
Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз	33	35	36	27	30	31
Прыжок в длину с места, см	200	215	217	175	180	182
Бег на 1000 метров; мин,с	3.25	3.15	3.10	4.00	3.45	3.40
<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК по 1 разряду</b>						
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	9.14			10.33		
5 км; мин, с	15.41			17.59		
10 км; мин, с	32.35			37.37		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	8.54			10.04		
5 км; мин, с	15.05			17.03		
10 км; мин, с	31.07			35.15		

## 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 вперед:
  - 3.1. Движение рук начинается:
    - а) с плечевого сустава;
    - б) с локтевого сустава;
    - в) с запястья.
  - 3.2. Напряженность рук:
    - а) руки расслаблены;
    - б) руки напряжены;
    - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
  - 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 вперед 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 внизу.
- 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 руками.
- 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 палками.
- 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 далее 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 равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа 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 лыжа 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 ставятся:
  - а) впереди креплений;
  - б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Приложение № 5

**Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Год обучения	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,1	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2.	Координационный	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,0-9,3	9,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			3	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:5,8-5:12	4:57
5.	Гибкость	Наклоны в перед из положения сидя (см)	1	1	3-5	2	5-8	11,5	
			2	1	3-5	2	6-9	13,0	
			3	2	4-6	3	7-10	14,0	
			4	2	6-8	4	8-10	15,0	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3				
			2	1	3-4				
			3	1	3-4				
			4	1	4-5				
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Приложение № 6

**Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Год обучения	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Технико-тактические	Лыжи, классическ	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	6:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47

		ий стиль 1 км (мин:сек)	4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2.	Технико-тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	5:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52
			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10

Приложение № 7

**Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Приложение № 8



## Дневник самоконтроля

<b>Показатель</b>	<b>В начале года</b>	<b>В конце года</b>
Рост (см)		
Вес (кг)		
Окружность грудной клетки (см)		
Сила кисти рук (кг)		
Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см <sup>3</sup> )		

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповые теоретические занятия;	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Кабинет	Текущий контроль
2	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.	Стадион, лыжная база	Текущий контроль
3	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
4	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
5	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
6	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
7	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками	Лыжная база	Текущий контроль
8	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
9	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Кросс с имитацией на подъемах. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

10	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Кросс на пересеченной местности. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
11	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Предварительный контроль
12	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах . Футбол	Лыжная база	Предварительный контроль
13	Октябрь			групповые теоретические занятия;	2	Шведская ходьба с элементами кросса.	Лыжная база	Текущий контроль
14	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Стадион	Текущий контроль
15	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах . Имитация на экспандерах.	Лыжная база	Текущий контроль
16	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
17	Октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника Безопасности. Техника ОБХ.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
19	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км	Лыжная база	Текущий контроль
20	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов классическим ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль

21	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
22	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Лыжная база	Текущий контроль
23	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	Лыжная база	Текущий контроль
24	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
25	Ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
26	Ноябрь			групповые и индивидуальные теоретические занятия;	2	Крупнейшие всероссийские и соревнования. Эстафеты	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль
27	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
28	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
29	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
30	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
31	Декабрь			групповые тренировочные	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия				
32	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
33	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления спусков.	Лыжная база	Текущий контроль
34	Декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
35	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Поход на лыжах. Закрепление техники классического хода.	Лыжная база	Текущий контроль
36	Январь			групповые теоретические занятия;	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
37	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
38	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
39	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
40	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
41	Январь			групповые тренировочные занятия	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное	Лыжная база	Текущий контроль

						скольжение)		
42	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
43	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
44	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
45	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
46	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
47	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
48	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования по спринт классическим стилем.	Лыжная база	Текущий контроль
49	Февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
50	Март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
51	Март			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

52	Март			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
53	Март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
54	Март			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
55	Март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
56	Март			групповые теоретические занятия;	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
57	Март			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Закрытие зимнего спортивного сезона».	Лыжная база	Текущий контроль
58	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Откаточная тренировка. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
59	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Марафон - 2018»	Лыжная база	Текущий контроль
60	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
61	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
62	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

63	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
64	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Кросс-поход. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
65	Апрель			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
66	Май			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Техника легкоатлетических упражнений.	Лыжная база	Текущий контроль
67	Май			групповые тренировочные занятия	2	Анализ сезона. Выступления учащихся.	Лыжная база	Текущий контроль
68	Май			групповые тренировочные занятия	2	Правила игры в лапту. Учебно-тренировочная игра.	Стадион	Текущий контроль
69	Май			групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
70	Май			групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
71	Май			групповые теоретические занятия;	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион, лыжная база	Итоговый контроль
72	Май			групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль



