

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-  
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ  
с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Юный лыжник»

Возраст: 8-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования

Мавлютов М.Ф.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** данной программы связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий успешности жизненного самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Лыжные гонки" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 6 лет обучения.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы "Лыжные гонки" состоит из 3 модулей.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Цель** программы – формирование личностных и физических качеств обучающихся посредством приобщения к занятиям лыжными гонками.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательно детальности по дополнительны общеобразовательные программам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

## Планируемые образовательные результаты программы

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;</li> <li>-выполнение в коллективе различных социальных ролей;</li> <li>-проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><i>Познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> <li>- умение конструктивно подходить к выполнению задания;</li> <li>- умение ставить цель и планировать процесс ее достижения;</li> <li>- проявление устойчивого внимания и наблюдательности;</li> </ul> <p><i>Коммуникативные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;</li> <li>- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,</li> <li>-проявление толерантности.</li> </ul> <p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,</li> <li>- управление своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>- владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различает изученные способы передвижения на лыжах</li> <li>- умеет выполнять базовые элементы;</li> <li>- умеет выполнять упражнения из школы лыжника.</li> <li>- умеет самостоятельно подготовить лыжи;</li> <li>-знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии лыжами;</li> <li>-знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования;</li> <li>- имеет базовые знания истории и современности лыж;</li> <li>- владеет азами специальной терминологии;</li> <li>- знает основные правила построения тренировочного процесса;</li> <li>- владеет элементарными (несложными) упражнениями;</li> <li>- знает основы нагрузок в тренировочном процессе;</li> <li>- может выполнить подводящие упражнения;</li> <li>- имеет представление о технике лыж ее совершенствования;</li> <li>- имеет представление о методе развития морально-волевых качеств;</li> <li>- имеет представление о психологической подготовке лыжника;</li> <li>- имеет представление о безопасности;</li> </ul> <p><i>2 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии лыжами и успешно применяет на практике;</li> <li>-знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе;</li> <li>- владеет специальной терминологии;</li> <li>- знает правила построения тренировочного процесса и может построить план</li> </ul>

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеет несложными упражнениями, специальными упражнениями;</li> <li>– знает основы нагрузок в тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки;</li> <li>– имеет знания о технике лыж и ее совершенствования;</li> <li>– имеет знания о методе развития морально-волевых качеств;</li> <li>– имеет знания о психологической подготовке лыжника;</li> <li>– имеет знания о безопасности лыжника.</li> </ul> <p><i>3 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знает методы интервальной и переменной тренировки, умеет применять их в своей деятельности и может эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи;</li> <li>– умеет самостоятельно подготовиться к выступлению на соревнованиях;</li> <li>– владеет навыками самостоятельного выполнения подготовительного этапа перед соревнованиями;</li> <li>– умеет контролировать и корректировать собственные нагрузки;</li> <li>– владеет углубленными знаниями специальной терминологии лыж;</li> <li>- владеет расширенными знаниями по истории лыж, его современного развития;</li> <li>- может выполнять все специальные лыжные упражнения.</li> </ul> <p><i>4 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -знает комплексы упражнений для развития физических качеств.</li> <li>-знает ходы на лыжах и их характеристику.</li> <li>-знает разрядные нормы и требования.</li> <li>-знает модели лыж и классификацию мазей и их применение.</li> <li>–знает основы самомассажа и водных процедур.</li> </ul> <p><i>5 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет специальными знаниями правил соревнований по лыжам;</li> <li>- владеет расширенными знаниями по истории лыж, его современного развития;</li> <li>- может выполнять все специальные лыжные упражнения.</li> <li>- владеет знаниями о врачебном контроле.</li> <li>-владеет комплексами упражнений для развития физических качеств.</li> </ul> <p><i>6 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет знаниями основы деятельности судьи;</li> <li>- владеет специальными знаниями правил соревнований по лыжам;</li> <li>- выполняет все специальные лыжные упражнения.</li> <li>-владеет знаниями о рациональной технике.</li> <li>-владеет комплексами упражнений для развития физических качеств.</li> </ul>
--	--

### **Характеристика образовательного процесса**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» - 6 лет, по 126 часов в год.

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю: 2 часа и 1,5 часа.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- индивидуальная самостоятельная работа.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

## Содержание

### УЧЕБНО-ТЕАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 1 и 2 годы ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование	1год			2год		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>							
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности. Лыжные гонки как вид спорта. Российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира.	2	2	-	1	1	-
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	-	-	-	1	1	-
3	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим дня и питания спортсменов	1	1	-	1	1	-
4	Врачебный контроль и самоконтроль	-	-	-	1	1	-
5	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	1	1	-
6	Основы техники лыжных гонок.	2	2	-	2	2	-
7	Основы методики обучения и совершенствования техники	-	-	-	2	2	-
8	Правила соревнований по лыжным гонкам	-	-	-	1	1	-
9	Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи.	1	1	-	1	1	-
10	Спортивные базы, оборудование, инвентарь	1	1	-	1	1	-
11	ОФП	26	6	20	16	4	12
12	СФП	10	2	8	12	2	10
	<i>всего</i>	<i>44</i>	<i>16</i>	<i>28</i>	<i>40</i>	<i>18</i>	<i>22</i>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>							
13	ОФП	14	-	14	8	-	8
14	СФП	14	2	12	20	2	18
15	Технико-тактические действия.	14	2	12	20	2	18
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>4</i>	<i>38</i>	<i>48</i>	<i>4</i>	<i>44</i>
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>							
16	СФП	10	-	10	16	-	16
17	Технико-тактические действия.	10	-	10	10	-	10
18	ОФП	20	-	20	12	-	12
	<i>всего</i>	<i>40</i>		<i>40</i>	<i>38</i>		<i>38</i>
<b>ВСЕГО</b>		<b>126</b>	<b>20</b>	<b>106</b>	<b>126</b>	<b>22</b>	<b>104</b>

## УЧЕБНО-ТЕАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 3 и 4 годы ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование	3 год обучения			4 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>							
1.	Введение в образовательную программу. Спортивные базы, оборудование, инвентарь	2	2	-	3	3	-
2.	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим дня и питания спортсменов. Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	2	2	-
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи.	2	2	-	2	2	-
4.	Методики обучения и совершенствования техники	2	2	-	2	2	-
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	-	1	1	-
6.	ОФП	14	3	11	12	-	12
7.	СФП	14	6	8	16	2	14
8.	<i>всего</i>	<i>36</i>	<i>17</i>	<i>19</i>	<i>38</i>	<i>12</i>	<i>26</i>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>							
13	ОФП	8	-	8	6	-	6
14	СФП	22	-	22	24	-	24
15	Технико-тактические действия.	22	1	21	22	1	21
	<i>всего</i>	<i>52</i>	<i>1</i>	<i>51</i>	<i>52</i>	<i>1</i>	<i>51</i>
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>							
16	СФП	16	-	16	16	-	16
17	Технико-тактические действия.	10	-	10	10	-	10
18	ОФП	12	-	12	12	-	12
	<i>всего</i>	<i>38</i>		<i>38</i>	<i>38</i>		<i>38</i>
<b>ВСЕГО</b>		<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>113</b>

## УЧЕБНО-ТЕАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 5 и 6 годы ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование	5 год обучения			6 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>							
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности.	1	1	-	1	1	-
2	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим дня и питания спортсменов. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	2	2	-
3	Основы техники лыжных гонок.	3	3	-	3	3	-

4	Основы методики обучения и совершенствования техники	2	2	-	2	2	-
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	-	2	2	-
6	ОФП	10	3	7	10	-	10
7	СФП	18	2	16	18	2	16
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>							
1	ОФП	4	-	4	4	-	4
2	СФП	26	-	26	26	-	26
3	Технико-тактические действия.	22	1	21	22	1	21
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>							
1	СФП	16	-	10	16	-	16
2	Технико-тактические действия.	10	-	10	10	-	10
3	ОФП	12	-	12	12	-	12
<b>ВСЕГО</b>		<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>113</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Введение в образовательную программу.

*ТЕОРИЯ:* Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки». План работы на год. Требования к занятиям. Техника безопасности.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж. Характеристика лыжных гонок как вида спорта в системе физического воспитания.

Тема 2. Понятие о гигиене и питании.

*Теория:* Гигиена и ее значение: Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Важность сбалансированного рациона: белки, жиры и углеводы.

Тема 3. Режим дня и его значение для лыжника.

*ТЕОРИЯ:* Режим дня как средство упорядочивания биологических часов организма и синхронизатор видов деятельности с суточным гормональным фоном.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм.

*Теория:* Изменения в организме под влиянием нагрузок.

Тема 5. Основы техники лыжных гонок.

*Теория:* Стили передвижения на лыжах. Общие понятия и представления о технике способов передвижения на лыжах.

Тема 6. Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи.

*Теория:* Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований.

Тема 7. Оборудование и инвентарь.

*Теория:* Выбор лыж и лыжных палок. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

### 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общеразвивающий комплекс упражнений.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: спортивная ходьба, комбинированная ходьба, ускоренная ходьба, переходящая в бег, передвижение приставными шагами правым и левым боком, ходьба спокойная, дыхательные упражнения.

Тема 2. Гимнастические упражнения при ходьбе.

*Теория:* Важность комплекса вращательных упражнений.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

Тема 3. Гимнастические упражнения, стоя.

*Теория:* Важность гимнастических упражнений с использованием веса собственного тела и с отягощением.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном вися. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

Тема 4. Гимнастические упражнения, сидя.

*ТЕОРИЯ:* Важность комплекса упражнений на все суставы и мышцы в положении сидя.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положении сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

Тема 5. Гимнастические упражнения, лежа.

*ПРАКТИКА:* лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

Тема 6. Гимнастические упражнения для мышц ног.

*ТЕОРИЯ:* Важность комплекса упражнений для общефизической подготовки

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

Тема 7. Гимнастические упражнения с усложнением. Уменьшение площади опоры, уменьшение высоты опоры.

*ТЕОРИЯ:* Важность упражнений для специальной физической подготовки.

*ПРАКТИКА:* Упражнения: стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

### 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общая схема способов передвижения на лыжах.

*ТЕОРИЯ:* Посадка лыжника и положения туловища. Основные положения рук, ног, головы, туловища в зависимости от способа передвижения на лыжах. Характеристика стилей бега на лыжах. Классификация стилей и их терминология.

*ПРАКТИКА:* Комплекс имитационных упражнений из/ школы/ лыжника, имитация посадки лыжника и положения туловища, подскоки вперед в положение лыжника, имитация движений рук на месте, имитация движений рук и туловища на месте, имитация движений рук стоя на одной ноге, имитация движений рук стоя на одной ноге с махом другой вперед назад, из положения одноопорного скольжения смена ног скользящим прыжком, имитация шага-выпада с разгибанием толчковой ноги-падающий шаг, имитационная ходьба без движений руками, шаговая имитация, использование резиновых амортизаторов.

Тема 2. Передвижение на лыжах

*ТЕОРИЯ:* Техника бега на лыжах различными способами в зависимости от стиля передвижений одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах различными способами на месте и в движении. Техника подъемов на лыжах ступающим шагом, елочкой. Спуски с гор в разных стойках. Основные требования к стойкам при спуске, обеспечение устойчивости. Способы торможения плугом и упором.

*ПРАКТИКА:* Упражнения (подводящие) направленные на овладение чувством лыжи и снега. Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны (разглаживая снег); прыжки на месте (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры), продвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении:

Передвижения по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагом); ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.), передвижение по равнине и в пологие подъемы «ёлочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной

местности. Спуски после разбега в разных стойках с переходом на один из способов торможения.

#### ТЕХНИКА И ТАКТИКА БЕГА НА ЛЫЖАХ

Тема 1. Характеристика технических и тактических действий

*ТЕОРИЯ:* Тактика как составная часть искусства в лыжах. Способы передвижения на лыжах в зависимости от конкретных условий: скольжения, рельефа местности, состояния лыжни.

*ПРАКТИКА:* Мини соревнования «Самый быстрый». Спуски в различных стойках на дальность скатывания. Торможение на выходе спуска и около контрольной отметки разными способами. Передвижение на лыжах различными способами лыжных ходов.

#### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Развитие лыж в России. Лыжные гонки - олимпийский вид спорта

*ТЕОРИЯ:* Становление лыж как олимпийского вида спорта. План работы на год. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Анкетирование.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Строение организма человека и его основные функции.

Тема 3. Режим дня и его значение для лыжника

*ТЕОРИЯ:* Общие гигиенические требования к режиму дня при регулярных занятиях.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Значение и содержание врачебного и самоконтроля при занятиях лыжным спортом.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм.

*ТЕОРИЯ:* Значение физических упражнений в формировании физических качеств учащихся.

Тема 6. Основы техники лыжных гонок.

*ТЕОРИЯ:* Техника передвижения на лыжах разными способами.

Тема 7. Основы методики обучения и совершенствования техники.

*Теория:* Периоды и этапы подготовки лыжника.

Тема 8. Правила соревнований по лыжным гонкам.

*ТЕОРИЯ:* Положения о соревнованиях. Правила поведения на лыжной трассе. Судейская бригада и их функции.

Тема 9. Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи.

*ТЕОРИЯ:* Правила безопасности на занятиях. В спортивном зале, на стадионе, на лыжной трассе.

Тема 10. Оборудование и инвентарь.

*ТЕОРИЯ:* Лыжная база. Выбор и уход за лыжным инвентарем. Классификация, свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

#### 3. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общеразвивающий комплекс упражнений.

*ТЕОРИЯ:* Важность разминки в тренировочном процессе. Принцип последовательности и постепенности в расчетах физической нагрузки. Общая характеристика спортивной тренировки.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: спортивная ходьба, комбинированная ходьба, ускоренная ходьба, переходящая в бег, передвижение приставными шагами правым и левым боком, ходьба спокойная, дыхательные упражнения.

Тема 2. Гимнастические упражнения при ходьбе.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

Тема 3. Гимнастические упражнения, стоя.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном вися. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

Тема 4. Гимнастические упражнения, сидя.

*ТЕОРИЯ:* Важность комплекса упражнений на все суставы и мышцы в положении сидя.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положении сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

Тема 5. Гимнастические упражнения, лежа.

*ПРАКТИКА:* лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

Тема 6. Гимнастические упражнения для мышц ног.

*ТЕОРИЯ:* Важность комплекса упражнений для общефизической подготовки.

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений: подскоки на двух и одной ноге; выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

Тема 7. Гимнастические упражнения с усложнением. Уменьшение площади опоры, уменьшение высоты опоры.

*ТЕОРИЯ:* Важность упражнений для специальной физической подготовки.

*ПРАКТИКА:* Упражнения: стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой; стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

#### Специальная физическая подготовка

Тема 1. Техника отдельных движений в способах передвижений на лыжах

*ТЕОРИЯ:* Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

*ПРАКТИКА:* Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «мини-джим», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом, с движениями рук как при попеременном, двухшажном, так и одновременным одношажным ходом. Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги.

#### Техника отдельных способов передвижений на лыжах

*ТЕОРИЯ:* Рациональные движения и ее значение для лыжника.

*ПРАКТИКА:* Отработка отдельных лыжных ходов с изменением условий их выполнения/изменение исходного положения, подбор разных склонов, увеличением числа заданий/. Прохождение спусков в различных стойках. Преодоление подъемов: ступающим шагом, ёлочкой, полуюлочкой. Прохождение спусков способами торможения плугом и упором. Выполнение поворотов в движении на лыжах способами: переступанием, рулением в упоре и плуге.

#### ТАКТИКА И ТЕХНИКА БЕГА НА ЛЫЖАХ

Тема 1. Характеристика технических и тактических действий

*ТЕОРИЯ:* Тактика как составная часть искусства в лыжах. Способы передвижения на лыжах в зависимости от конкретных условий (скольжения, рельефа местности, состояния лыжни)

*ПРАКТИКА:* Мини соревнования «Самый быстрый». Спуски с разных склонов в различной стойках (отдыха и аэродинамичной) на дальность скатывания. Торможение около контрольной отметки разными способами. Передвижение на лыжах различными способами лыжных ходов.

#### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Развитие лыж в России. Лыжные гонки - олимпийский вид спорта.

*ТЕОРИЯ:* План работы на год. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Анкетирование. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта

Тема 2. Режим дня и его значение для лыжника.

*ТЕОРИЯ:* Значение питания как фактор сохранения и укрепления здоровья.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория:* Порядок осуществления врачебного контроля.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм.

*ТЕОРИЯ:* Значение физических упражнений.

Тема 5. Основы техники лыжных гонок.

*ТЕОРИЯ:* Значение правильной техники в достижении результатов.

Тема 6. Основы методики обучения и совершенствования техники.

Теория: Техническая подготовка лыжника летом и зимой.

Тема 7. Правила соревнований по лыжным гонкам.

ТЕОРИЯ: Права и обязанности участников соревнований.

Тема 8. Оборудование и инвентарь.

ТЕОРИЯ: Способы обработки скользящей поверхности лыж.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости координационных способностей силовой выносливости

*ТЕОРИЯ:* Важность их развития. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для их развития.

*ПРАКТИКА* Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений из /школы/ лыжника. Комплексы упражнений силовой направленности.

Тема 2. Упражнения на развитие быстроты ловкости выносливости

*ТЕОРИЯ:* Важность их развития. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для их развития.

*ПРАКТИКА:* Длительный равномерный и переменный бег. Ходьба и бег в различном темпе. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон. Подвижные игры эстафеты и перестрелки с мячом.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

*ТЕОРИЯ:* Важность их развития. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для их развития.

*ПРАКТИКА* Комплекс упражнений прыжковой направленности. Бег и беговые упражнения с максимальной частотой выполнения.

#### Специальная физическая подготовка

Тема. Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»

*ТЕОРИЯ:* Техника поворотов переступанием на месте и в движении.

*ПРАКТИКА* Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками в одну и другую сторону и прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле

Тема. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре

Теория -Спуски со склонов в стойках/высокая.средняя низкая./

*ПРАКТИКА* - спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую, спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю, то же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага; спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне ; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Тема. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками

Теория –Техника одновременного бесшажного хода.

*Практика-* Передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок; то же при прохождении небольших равнинных участков, следующих после лыжни с уклоном; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же, чередуя отталкивание двумя палками и одной левой; то же, чередуя отталкивание двумя палками и одной правой, двумя палками и одной левой.

Тема. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

Теория-Отталкивание лыжами без палок.

*Практика-*В положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на палки, поставленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полшагом без палок и с палками, взятыми за середину. .

Тема. Переменный двухшажный ход

Теория: Упражнения направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом:

Техника попеременного двухшажного хода.

Практика: Передвижение попеременным двухшажным ходом – полушагом и ступающим шагом.

Тема. Функциональная подготовка

Теория: Значение всесторонней физической подготовки. Важность овладения основами техники различных физических упражнений связанных с проявлением силы быстроты координации движений.

Практика: Шаговая имитация и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы. Длительное равномерное продвижение на лыжероллерах с разной интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации.

#### ТАКТИКА И ТЕХНИКА БЕГА НА ЛЫЖАХ

Тема 1. Характеристика технических и тактических действий

*ТЕОРИЯ:* Значение эффективного применения различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий (скольжения рельефа местности состояния лыжни).

Практика-Передвижение на лыжах отдельных участков дистанций различными способами с фиксированием времени. Передвижение на лыжах всеми изученными способами.

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Развитие лыж в России. Лыжные гонки - олимпийский вид спорта

*ТЕОРИЯ:* Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. План работы на год. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Анкетирование.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Кровеносная система Сердце и сосуды.

Тема 3. Гигиена.

*ТЕОРИЯ:* Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Объективные данные, вес, динамометрия, спирометрия.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм

*ТЕОРИЯ:* Значение физических упражнений в формировании физических качеств учащихся.

Тема 6. Основы техники лыжных гонок

*ТЕОРИЯ:* Техника преодоления подъемов различной крутизны.

Тема 7. Основы методики обучения и совершенствования техники

Теория: Методы исправления и предупреждения ошибок в технике.

Тема 8. Правила соревнований по лыжным гонкам

*ТЕОРИЯ:* Правила поведения на лыжной трассе. Судейская бригада и их функции.

Тема 9. Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи

*ТЕОРИЯ:* Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах.

Тема 10. Оборудование и инвентарь

*ТЕОРИЯ:* Факторы, влияющие на выбор мази. Типы снега и зависимость выбора мазей от структуры, температуры снега.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости координационных способностей силовой выносливости

*ПРАКТИКА* Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений из/ школы/ лыжника. Комплексы упражнений силовой направленности.

Тема 2. Упражнения на развитие быстроты ловкости выносливость

*ПРАКТИКА:* Длительный равномерный и переменный бег. Ходьба и бег в различном темпе. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Подвижные игры- эстафеты и перестрелки с мячом.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты (10 часов практика).

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений прыжковой направленности. Бег и беговые упражнения с максимальной частотой выполнения.

#### Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»

Практика: Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж; продвижение приставными прыжками на двух лыжах.

Тема 2. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре

Практика: спуски со склонов разной длины и крутизны в различных стойках;

Тема 3. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками

Практика: Передвижение одновременным бесшажным ходом на равнине и в подъем; передвижение одновременным бесшажным ходом меняя темп движений.

Тема 4. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

Практика: передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине. и в подъем; передвижение без палок меняя темп движений.

Тема 5. Упражнения направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног

Практика: Передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага; передвижение попеременным двухшажным ходом с изменением темпа.

Тема 6. Отработка/совершенствование/ техники способов передвижений на лыжах

Теория: Одновременный одношажный ход.

Практика: одновременный одношажный хода основной вариант; спуски в стойке отдыха и аэродинамической стойке, подъемы скользящим ходом и скользящим бегом; спуски с поворотом на склоне и на выкате. Передвижение на лыжах всеми способами.

Тема 7. Функциональная подготовка

Теория: Значение всесторонней физической подготовки и ее дальнейшее совершенствование.

Практика: Шаговая имитация и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы. Длительное равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации.

#### ТАКТИКА И ТЕХНИКА БЕГА НА ЛЫЖАХ (36 ч.)

Тема 1. Характеристика технических и тактических действий

Теория: Самооценка готовности к соревнованиям. Самооценка возможностей с учетом эмоционального подъема под влиянием обстановки соревнований и зрителей.

Практика:

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью (контролировать пульс до и после выполнения задания). Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. Передвижение дистанции на лыжах всеми способами.

#### ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Российские лыжники на Олимпийских играх.

ТЕОРИЯ: План работы на год. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Великие спортсмены на последних Олимпийских играх.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Изменения сердца под влиянием физических нагрузок.

Тема 3. Гигиена тренировок

ТЕОРИЯ: Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по лыжным гонкам.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Показания и противопоказания к занятию лыжным спортом. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм

ТЕОРИЯ: Постановка дыхания в процессе занятий лыжным спортом.

Тема 6. Основы техники лыжных гонок

ТЕОРИЯ: Фазовый состав скользящего шага.

Тема 7. Основы методики обучения и совершенствования техники

Теория: Дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 8. Правила соревнований по лыжным гонкам

ТЕОРИЯ: Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тема 9. Правила безопасности при ведении занятий, оказание первой помощи

ТЕОРИЯ: Температурный режим. Помощь при ушибах, растяжениях и обморожении.

## Тема 10. Оборудование и инвентарь

**ТЕОРИЯ:** Классификация, свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Выбор современных профессиональных лыж.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости координационных способностей силовой выносливости.

**ТЕОРИЯ:** Важность их развития. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для их развития.

**ПРАКТИКА:** Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений из/ школы /лыжника. Комплексы упражнений силовой направленности.

Тема 2. Упражнения на развитие быстроты ловкости выносливости.

**ТЕОРИЯ:** Важность их развития. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для их развития.

**ПРАКТИКА:** Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис. Подвижные игры эстафеты и перестрелки с мячом.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**ТЕОРИЯ:** Важность их развития. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для их развития.

**ПРАКТИКА:** Комплекс упражнений прыжковой направленности. Бег и беговые упражнения с максимальной частотой выполнения.

### 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»

**Практика:** Повороты и переступания на месте и в движении с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности.

Повороты и переступания на месте и в движении со зрительным контролем и без него.

Тема 2. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре

**Практика:** Спуски со склонов в различных стойках на средней и высокой скорости ; спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля; спуски на закантованных лыжах.

Тема3. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

**Практика:** Передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант);

Тема 4. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

**Практика:** Передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги; передвижение без палок с переменной интенсивностью; передвижение без палок в пологие подъемы.

Тема 5. Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах

**Теория:** Попеременный двухшажный ход.

**Практика:** Перемещение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы ; ход с изменением темпа движений; ход с изменением ритма движений, ход в подъем.

Совершенствуется техника попеременных и одновременных лыжных ходов; техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении.

Тема 6. Функциональная подготовка

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки.

**Практика:** Шаговая и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы. Длительное равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации бега и ходьба.

### ТАКТИКА И ТЕХНИКА БЕГА НА ЛЫЖАХ

Тема 1. Характеристика технических и тактических действий

**Теория:** Самооценка готовности к соревнованиям.

Практика: Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью (контролировать пульс до и после выполнения задания). Прохождение дистанции на лыжах всеми способами.

#### ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Развитие лыж в России. Лыжные гонки - олимпийский вид спорта

ТЕОРИЯ План работы на год. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Анкетирование. Успехи Российских и местных лыжников на крупнейших международных соревнованиях.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Органы дыхания и обмен веществ.

Тема 3. Питание лыжника

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Анализ самочувствия до и после тренировок и соревнований. Дневник самоконтроля.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм

ТЕОРИЯ: Значение физических упражнений в формировании физических качеств учащихся.

Тема 6. Основы техники лыжных гонок

ТЕОРИЯ: Выбор стойки и способов торможения в зависимости от рельефа трассы.

Тема 7. Основы методики обучения и совершенствования техники

Теория: Краткая характеристика средств специальной подготовки для разных групп занимающихся.

Тема 8. Правила соревнований по лыжным гонкам

ТЕОРИЯ: Основные правила судейства. Возрастные категории. Организационная работа по подготовке к соревнованиям.

Тема 9. Гигиена.

ТЕОРИЯ: Личная гигиена спортсмена.

Тема 10. Оборудование и инвентарь

ТЕОРИЯ: Свойства и назначение лыжных парафинов и ускорителей. Их классификация.

Факторы, влияющие на выбор ускорителей.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости координационных способностей силовой выносливости.

*ПРАКТИКА:* Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения из /школы/ лыжника.

Комплексы упражнений силовой направленности.

Тема 2. Упражнения на развитие быстроты ловкости выносливости

*ПРАКТИКА:* Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

*ПРАКТИКА:* Комплекс упражнений прыжковой направленности. Бег и беговые упражнения с максимальной частотой выполнения.

#### 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»

*ПРАКТИКА:* Повороты и переступания на месте и в движении с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности. Повороты и переступанием на месте и в движении со зрительным контролем и без него.

Тема 2. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре

*ПРАКТИКА:* Спуски со склонов в различных стойках на средней и высокой скорости; спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля; спуски на закантованных лыжах.

Тема 3. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палкам

*ПРАКТИКА:* Передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант);

Тема 4. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

*ПРАКТИКА:* Передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги; передвижение без палок с переменной интенсивностью; передвижение без палок в пологие подъемы.

Тема 5. Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах

ТЕОРИЯ: Техника попеременного двухшажного хода.

ПРАКТИКА: Перемещение попеременным двухшажным ходом с изменением темпа движений; ход с изменением ритма движений, ход в подъем.

Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении.

Тема 6. Функциональная подготовка

ТЕОРИЯ: Значение всесторонней физической подготовки.

ПРАКТИКА: Шаговая «стелящаяся» и прыжковая имитация в пологие подъемы.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной, переменной интенсивностью и соревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации: ходьбы, бега.

#### ТАКТИКА И ТЕХНИКА БЕГА НА ЛЫЖАХ

Тема 1. Характеристика технических и тактических действий

ТЕОРИЯ: Распределение сил по дистанции. Старты: отдельный, парный, одиночный.

ПРАКТИКА: Участие в контрольных прикидках и соревнованиях / с заданием равномерного прохождения всей дистанции; прохождение с увеличением скорости вначале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании /. Передвижение на лыжах всеми изученными способами.

#### Контроль и оценка

Формы подведения итогов реализации программы: промежуточная и итоговая аттестация.

*Способы определения результативности:*

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача тестов.

Контрольно испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

#### Контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке

Виды нормативов	1-2 ГОД		3-4 ГОД	
	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки
Бег 60 м.с	-	10.8	-	10.4
Бег 100 м.с	15.3	-	14.6	-
Прыжок в длину с места(см)	190	167	203	180
Бег 800м, (МИН.С)	-	3.35	-	3.20
Бег 1000м, (МИН.С)	3.45	-	3.25	-
Кросс 2км, (МИН.С)	-	-	-	9.50
Кросс 3км, (МИН.С)	-	-	12.00	-
Лыжи 3км, (МИН.С) (классический)	-	15.20	-	13.50
Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	21.00	24.00	19.00	22.00
Лыжи 10км, (МИН.С) (классический)	44.00	-	40.30	-

Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	-	14.30	-	13.00
Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	20.00	23.30	18.00	21.00
Лыжи 10км, (МИН.С) (свободный)	42.00	-	39.00	-
Количество стартов	7-8	7-8	9-12	9-12
Дистанция лыжных гонок (км)	1-5	1-5	2-10	2-10

**Контрольные тесты по лыжной подготовке для групп 1 - 4 годов обучения**

№ п/п	Виды нормативов	1-2 года обучения		3-4 года обучения	
		мальчики	мальчики	мальчики	девочки
1.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 м с хода (сек)	24	25	23	24
	Прохождение на лыжах 500 м (мин, сек)	2:20	2:40	2:10	2:20
2.	Передвижение на лыжах со средней интенсивностью (м) 150-160 уд.мин	500	-	2500	-
3.	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3	3-5	2-3
4.	Количество соревнований по лыжным гонкам	3-4	3-4	6-8	6-8
5.	Количество соревнований по простейшему слалому на гоночных лыжах	4	4	3	3
6.	Выполнение разрядных нормативов	2 юн.	2 юн.	1 юн.	1 юн.

**Контрольные тесты по лыжной подготовке при поступлении и переводе учащихся в старшие группы (юноши)**

Контрольные тесты	Периоды подготовки					
	1 8-9 лет	2 9-10 лет	3 10-11 лет	4 12-13 лет	5 13-14 лет	6 15-17 лет
Юноши						
Бег 60 м, (сек.)						
100 м (сек.)	17.00	17.00	16.6	15,3	13,5	13,2
Прыжок в длину с места (см)	170	170	180	190	228	240
Многоскок ( 5 прыжков( м)	9.50	9.50	10.00	10.70	11.50	11.80
Подтягивание на перекладине(раз)	3	3	5	7	12	14
Бег 800м ( мин.,сек.)						
Бег 1000м,(мин.,сек.)	4.10	4.10	4.00	3.45	2.54	2.50
Кросс 2 км (мин.,сек.)	-		-			
Кросс 3км (мин.сек.)	-		-		10.45	10.20
Лыжи,классический стиль 3км(мин.,сек.)				14.55	-	-
5км (мин.сек.)				21.00	16.40	16.00
10 км (мин.,сек)				44.00	35.00	33.10
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.,сек.)						
5 км,(мин.,сек)				20.00	16.10	15.10
10 км (мин.,сек.)				42.00	33.00	31.30

**Контрольные тесты по лыжной подготовке при поступлении и переводе учащихся в старшие группы (девушки)**

Контрольные тесты	Периоды подготовки					
	1 9-10 лет	2 10-11	3 12-13	4 13-14	5 14-15	6 16-17
Девушки						

Бег 60 м, (сек.)	11,4	11,2	10,8	10,4	10,0	9,5
100 м (сек).						
Прыжок в длину с места (см)	165	170	175	180	191	200
Многоскок (5 прыжков(м)	8.20	8.50	9.20	9.50	10.00	10.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	10	12	14	16
Бег 800м ( мин.,сек.)	3.50	3.40	3.35	3.20	3.05	2.50
Бег 1000 м,(мин.,сек.)						
Кросс 2 км ( мин.сек.)	-	-	-	9.50	9.15	8.45
Кросс 3км(мин.сек.)	-	-				
Лыжи,классический стиль 3км ( мин.,сек.)			15.20	13.50	12.10	11.10
5км (мин.сек.)			24.00	22.00	20.50	19.00
10 км (мин.,сек)						
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.,сек.)			14.30	13.00	11.20	10.30
5 км,(мин.,сек)			23.30	21.00	19.20	18.10
10 км (мин.,сек.)						

**Таблица показателей мониторинга образовательной деятельности обучающихся**

Показатели	Критерии	Уровни освоения программы.						Средства мониторинга
		Низкий (н) 0-2 балла	Ниже среднего (н/с) 3-4 балла	Средний (с) 5-6 баллов	Выше среднего (в/с) 7-8 баллов	Высокий (в) 9-10 баллов	Очень высокий (о/в) Более 10 баллов	
<b>1. Теоретическая подготовка обучающегося</b>								
<b>1.1 Теоретические знания, предусмотренные программой</b>	<b>Соответствие теоретических знаний программным требованиям</b>	Овладение менее чем 20% объёма знаний, предусмотренных программой	Овладение менее ½ объёма знаний предусмотренных программой	Овладение ½ объёма знаний предусмотренных программой	Овладение ¾ объёма знаний предусмотренных программой	Освоение практически всего объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Освоение всего объёма знаний, предусмотренных программой, самостоятельное изучение дополнительного теоретического материала по курсу, не входящего в программу.	Методы: наблюдение, тестирование, анкетирование; итоговые занятия.
<b>1.2 Владение специальной (спортивной) терминологией</b>	<b>Осмысленность и правильность использования</b>	Не знает специальных терминов, в речи их не употребляет.	Знает минимум специальных терминов,	Знает термины, при употреблении	Знает достаточно специальных терминов, старается,	Специальные термины употребляет	Специальные термины употребляет	

	ния специально й терминологией.		при употреблении путает понятия.	сочетает специальную терминологию с бытовым	использовать в речи, но допускает неточности	осознанно и в полном соответствии с их содержанием,	осознанно и в полном соответствии с их содержанием, самостоятельно овладевает терминологией, не предусмотренной программой.	
--	------------------------------------	--	----------------------------------	---	--	---	---	--

## 2. Практическая подготовка обучающегося

<b>2.1</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой	<b>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</b>	Не овладел умениями и навыками предусмотренными программой Не выполняет контрольные нормативы по общей физической подготовке. Не участвует в соревнованиях	Овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков Частично выполняет контрольные нормативы по общей физической подготовке. Не участвует в соревнованиях	Овладение 1/2 предусмотренных умений и навыков, выполнение упражнений с помощью тренера. Частично выполняет контрольные нормативы по общей физической подготовке. Не участвует в соревнованиях	Овладение более половины предусмотренных умений и навыков, выполнение необходимых упражнений под присмотром тренера. Не стабильные показатели контрольных нормативов по общей физической подготовке. Участие в соревнованиях локального уровня	Овладение всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Выполнение практических заданий самостоятельно. Хорошо справляется с контрольными нормативами по общей физической подготовке. Участвует в соревнованиях локального и городского уровня.	Овладение всеми умениями и навыками, предусмотренными программой на должном уровне, самостоятельная работа по овладению умениями и навыками и не предусмотренными программой. Показатели контрольных нормативов высокие, участие в соревнованиях локального, городского, областного	Методы: наблюдение, тестирование, демонстрации, практические, игровые, соревнования.)
--	---	--	---	---	---	---	--	---

2.2 Творческие навыки	Креативность в выполнении и практических заданий.	Не может выполнить простейшие практические задания тренера.	Выполняет практические задания на основе показа с помощью тренера	Самостоятельно выполняет практические задания на основе образца.	Выполняет практические задания, пользуясь словесной терминологией.	Осуществляет достаточный творческий подход в выполнении практических заданий, проявляет нестандартность мышления.	Высокий творческий уровень при выполнении практических заданий, применяет новые технологии, не предусмотренные программой.	ого и др. уровней.
-----------------------	---	---	---	--	--	---	--	--------------------

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникин Н.П. Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика в подготовительном периоде. «Лыжный спорт» (сборник) ФиС 2010.
2. Бутин Н.М. Лыжный спорт. Москва «Просвещение» 2012.
3. Донской Д.Д., Гросе Х.Х. Техника лыжника-гонщика. Москва, ФиС 2010.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Москва, ФиС 2013.
5. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки, Программа для ДЮСШ. Москва, ФиС 2011.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. Москва, ФиС 2014.
7. Лыжные гонки. Правила соревнований. Москва, ФиС 2013.
8. Журнал «Лыжный спорт» № 18,19, 2014 год; № 20,21 2002 год; № 22,23 2003 год. Москва ЗАО Редакция журнала «Лыжный спорт».
9. Журнал «Физкультура в школе» № 5,6 2013 год.