

Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» мая 2025 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
/ В.В. Рочев
«19» июня 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации программы – 3 года
ID-номер программы в Навигаторе: 118

Разработчик:
Чуркин Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар
2025 год

Оглавление

№	Название раздела/пункта	Номер страницы
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Планируемые результаты	7
1.4	Учебный план	11
1.5	Распределение материала по модулям	12
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Содержание программы	37
2.3	Условия реализации программы	44
2.4	Формы оценивания и оценочные материалы	47
2.5	Материально-техническое обеспечение	50
2.6	Кадровое обеспечение	51
	Список литературы	52
	ПРИЛОЖЕНИЯ:	
	Пример теоретического тестирования	54

I. Пояснительная записка

Программа «Лыжи- здоровое будущее» разделена на 3 модуля и нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации, направленной на физическое воспитание и формирование культуры здоровья у подрастающего поколения, ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Модульная программа разработана в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Направленность Модульной дополнительной общеразвивающей программы «Лыжи-здоровое будущее» - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Очень важным является оздоровительное воздействие передвижения на лыжах, которое заключается в благотворной обстановке на занятиях, нахождение на свежем морозном воздухе, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при

передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление после занятий в школе.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, личной гигиеной после физической нагрузки, навыкам обработки скользящей поверхности лыж. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие важные психологические качества.

Новизна Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания воспитанником индивидуальной образовательной траектории. Программа «Лыжи - здоровое будущее» подразумевает получение основных знаний, умений и навыков, необходимых для саморазвития, в любом из 3 модулей. Воспитанник в праве по желанию родителей (законных представителей) как продолжить обучение перейдя на следующий модуль, так и продолжить обучение на пройденном модуле. Таким образом, если воспитанник по личным причинам (здоровье, семейные обстоятельства и т.д.) не способен перейти на следующий уровень подготовки, он продолжает заниматься любимым видом спорта на прежнем уровне.

Педагогическая целесообразность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательном учреждении с. Тельвиска, на базе которой проходят занятия. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Используемая в программе методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала. Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повышает мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Цель программы:

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом. Поддержка социальной адаптации каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

Задачи программы:

обучающие:

- создать основные представления о лыжном спорте, в части дисциплины «лыжные гонки».

- дать краткие сведения об истории возникновения «Лыжных гонок» в России.
- обучить основным терминам дисциплины «лыжные гонки»;
- обучить основным техническим элементам в передвижении на лыжах;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;

- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укреплять здоровье;
- расширять индивидуальные функциональные возможности организма;
- развивать мышление, память, внимание, воображение;
- развивать умения эффективно решать проблемные ситуации и выходить из непредвиденной ситуации;

- развивать коммуникативные навыки, работу в команде;

воспитательные:

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных любителей лыжного спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать черты спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать личности, мотивированные на физическое саморазвитие;
- прививать способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

Адресат программы: девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, а также до 23 лет, с условием обучения очно в профессиональных учебных заведениях Ненецкого автономного округа.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 12-15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные из девочек и мальчиков, обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;

- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

Режим обучения – 4 занятия в неделю (в том числе одно занятие по обработке скользящей поверхности и подготовке лыж к тренировкам и соревнованиям) по 2 академических часа, в 1 часе 45 минут.

Срок обучения. Программа рассчитана на 3 года (модуля), 37 учебных недель в учебный год. Объем обучения 296 учебных часов за год, за весь период обучения 888 часов.

II. Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы «Лыжи-Здоровое будущее» в каждом модуле являются:

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

Педагогу необходимо регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательных школах, поддерживать контакт с родителями,

учителями-предметниками и классными руководителями и при необходимости содействовать в поддержке или улучшению успеваемости.

Ожидаемые результаты обучения:

1 модуль «Стартовый уровень»

Будет знать	Будет уметь
История возникновения лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за лыжами и бережно их хранение. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества лыжника	Выполнять упражнения, направленные для развития физических качеств: ходьба, бег, прыжки.
Основные подготовительные упражнения для развития физических качеств лыжника. Технику преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	Поочередное поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владеть приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.
Понятие о технике конькового и классического хода	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.
Различные виды легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	Выполняют бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м. Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену» и т.д. 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, лежа лицом вверх и вниз в различных

	положениях по отношению к стартовой линии.
--	--

2 модуль «Основной уровень»

Будет знать	Будет уметь
Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.	Подбирать себе лыжи. Правильно подбирать одежду при различных погодных условиях.
Функции ОФП при занятиях лыжным спортом	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты. Основные циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Функции СФП при занятиях лыжным спортом	Уметь передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности, выполнять имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Основные элементы техники коньковых и классических лыжных ходов в облегченных условиях. Технику преодоления спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Технику преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению соскальзыванием, падением..	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Выполнять отталкивания руками и ногами при полуконьковом ходе.

Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения.	Выполнять бег на различные дистанции, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 30-50 м. Тройные прыжки. Выполнять гимнастические упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки); выполнять некоторые упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).
--	--

3 модуль «Продвинутый уровень»

Будет знать	Будет уметь
Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Известные спортсмены-лыжники настоящего времени и прошлых лет в России. Самостоятельную подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Растирать мазь, парафинить лыжи, снимать парафин, ухаживать за скользящей поверхностью лыж.
Правила выполнения упражнений ОФП	Выполнять и исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей амплитудой и интенсивностью. Составлять простейшие комплексы упражнений.
Правила выполнения упражнений СФП	Выполнять и исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей амплитудой и интенсивностью. Составлять простейшие комплексы упражнений.
Основные элементы техники конькового и классического хода в облегченных и усложнённых условиях.	Выполнять основные элементы техники конькового и классического хода: без палок, с одной палкой, с палками, в облегченных и усложнённых условиях, передвижения в пологий и крутой подъём.
Применение других видов спорта для развития физических качеств лыжника.	Ловить и передавать баскетбольный, футбольный мяч, выполнять различные удары, броски, передачи с мячом: сверху, снизу, с боку. Совершать перебежки, прыжки, резкую смену направления движения. Владеть основной тактикой игр. Использовать велосипед для развития выносливости.

III. Учебный план

№ п/ п	Тема	Всего часов	Часы по годам обучения (Модулям)						Формы контроля
			1год		2 год		3 год		
			теория	прак тика	теория	пакт ика	теория	пакт ика	
1	Введение	6	1	1	1	1	1	1	Беседа, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	30	10	*	10	*	10	*	Беседа, наблюдение тестирование
3	ОФП	374	2	150	2	118	2	100	Беседа, наблюдение тестирование
4	СФП	243	2	70	2	80	2	87	Беседа, наблюдение тестирование
5	Технико- тактическая подготовка(ТТП)	167	10	30	10	50	10	57	Беседа, наблюдение тестирование
6	соревновательная	38	4	6	4	8	4	12	Соревноват. деятельность
7	Контрольные занятия	24	1	7	1	7	1	7	Беседа, наблюдение тестирование
8	Итоговое занятие	6	1	1	1	1	1	1	Беседа, наблюдение
	Часов в модуле		31	265	31	265	31	265	
	ИТОГО	888	296		296		296		

Особенности распределения учебного материала по модулям

Предметная область	Модуль «Стартовый уровень»	Модуль «Основной уровень»	Модуль «Продвинутый 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.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы в России и мире. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств	Максимальный объём 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 передвижения на лыжах и первые шаги использования на практике в лёгких условиях	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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники классического и конькового хода
Технико-тактическая подготовка	Стойка лыжника. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение и развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении	Закрепление стойки лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов	Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных и усложнённых условиях.

	попеременным двухшажным ходом. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. Обучение торможению «плугом», падением.	техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Закрепление умений преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового и полуконькового хода.	
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, подвижные игры, велосипед. русская лапта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры. Кроссы, кросс-походы, велокроссы, русская лапта
Контрольные нормативы ОФП	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Соревнования внутри учреждения	Соревнования внутри учреждения и муниципального уровня	Соревнования внутри учреждения, муниципального и регионального уровня

2.1 Календарный учебный график

Модуль «Стартовый уровень»

№ занятия	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практ.	Всего	
1	Организационное занятие; ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
2 3 4	ОФП: велопоход; Спортигры	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
5 6 7	ОФП, спортигры	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
8	Медосмотр		2	2	Объяснение, наблюдение
9	ОФП: Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, наблюдение
10	Теория: «Возникновение лыж на земле» ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
11	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
12	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
13	Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
14	СФП: кросс, имитационные упражнения		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
15	СФП: кросс, подводящие имитационные упражнения		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
16	Гигиена, закаливание, режим дня . ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
17	Посещение плавательного бассейна		2	2	Наблюдение
18	Краткая характеристика техники классического лыжного хода. СФП: кросс, подводящие имитационные упражнения	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
19 20	ОФП Тестирование по ОФП.		4	4	Объяснение, контроль
21	Посещение плавательного бассейна		2	2	Наблюдение
22	СФП: кросс, имитация, прыжковые упражнения,		2	2	Объяснение, показ,

	спортигры				наблюдение
23	Теория: «Здоровый образ жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни.»	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
24	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
25	СФП: кросс, имитационные упражнения		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
26	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
27	СФП: координация в движении лыжника		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
28	Теория: «Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии». Спортигры	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
29	СФП: имитационные упражнения		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
30 31	ОФП, спортигры	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
32 33	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
34 35	СФП: кросс-поход	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
36	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
37	СФП: кросс-поход		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
38	СФП: координация в движении лыжника		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
39	Теория: «Правила обращения с инвентарём. Поведение на улице во время движения к месту	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение

	занятия и на учебно-тренировочном занятии.»				
40	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
41 42	ОФП: Лыжная подготовка на первом снегу. Вкатывание. Техническая подготовка.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
43 44	Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. СФП: изучение конькового стиля.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
45 46	СФП: изучение конькового хода.	1	3	4	Беседа, показ, наблюдение
47	ОФП: лыжная подготовка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
48	ОФП: лыжная подготовка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
49	СФП: изучение конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
50	СФП: отработка конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
51	ОФП: Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
52	СФП: координация в движении лыжника		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
53 54	Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. ОФП: спортигры	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
55 56 57	Техническая подготовка: подводящие упражнения для классического хода	2	4	6	Объяснение, показ, наблюдение
58	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ,

					наблюдение
59	СФП: координация в движении лыжника		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
60	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
61	СФП, упражнения на силу.		2	2	Беседа, показ, наблюдение
62 63	СФП: обучение торможению на лыжах. Отработка конькового хода.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
64	СФП, упражнения на силу.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
65	Теория: «Значение и способы закаливания организма. Здоровье спортсмена». Спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
66	СФП: обучение торможению на лыжах. Отработка конькового хода.		2	2	Беседа, показ, наблюдение
67	ОФП, упр. на силу. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
68	ОФП: свободное катание с горы.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
69 70	ОФП: свободное катание с горы.		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
71 72	Техническая подготовка: Обуч. классическим стилям, спуск и подъём в гору.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
73 74 75	Техническая подготовка: отработка подводящих упр. конькового хода.	2	4	6	Объяснение, показ, наблюдение
76	Техническая подготовка: Изучение классического хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
77	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
78	ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение,

					показ, наблюдение
79	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
80	Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
81	Техническая подготовка: обучение коньковому стилю.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
82	ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Беседа,показ,набл юдение
83	Рассказ и практический показ обработки скользящей поверхности лыж.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
84 85	Краткая характеристика техники лыжных ходов Техническая подготовка: обучение коньковому стилю	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
86 87	Техническая подготовка: изучение классич. хода.		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
88	Техническая подготовка: отработка классического хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
89 90	Техническая подготовка: - тактически правильный выбор хода на разном рельефе по дистанции.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
91	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
92	ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
93 94	Рассказ о профилактике вредных привычек. СФП:отработка навыков конькового(классического) хода	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
95	Чистка скользящей поверхности лыж. ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
96	Теория: «Спортивные	1	1	2	Объяснение,

	дисциплины в лыжных гонках».Спортигры				показ, наблюдение
97	Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
98	СФП:отработка навыков конькового хода.		2	2	Беседа,показ,наблюдение
99 100	Техническая подготовка: Отработка подводящих упр. Для классического и конькового хода	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
101	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
102	СФП: отработка конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
103 104	СФП: отработка навыков конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
105	Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
106	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
107	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
108 109	Техническая подготовка: Отработка конькового хода		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
110	Теоретическая подготовка: «Различные средства восстановления после нагрузки».Спртигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
111	ОФП:свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
112	СФП, контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
113	Практический показ чистки скользящей поверхности лыж. ОФП: свободное катание		2	2	Объяснение, показ, наблюдение

	на лыжах.				
114	ОФП, спортигры		2	2	Беседа, показ, наблюдение
115	ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
116 117	СФП: отработка полученных навыков конькового хода.		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
118	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
119	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
120 121	СФП: закрепление ЗУН в коньковом ходе.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
122	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
123 124	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
125	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
126	СФП: отработка навыков конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
127 128 129	ОФП, спортигры		6	6	Объяснение, показ, наблюдение
130 131	СФП: отработка конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
132 133	ОФП, спортигры		4	4	Беседа, показ, наблюдение
134 135	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
136 137	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
138 139	ОФП: бег в 1 зоне интенсивности, ОРУ		4	4	Объяснение,

	Спортигры				показ, наблюдение
140 141	ОФП: Тестирование Спортигры	1	3	4	Объяснение,бесед а, наблюдение
142	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
143	Чествование отличившихся воспитанников за учебный год. Спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
144 145 146	ОФП: Подвижные игры		6	6	Беседа,показ,набл юдение
147 148	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
ИТОГО		31	265	296	

Модуль «Основной уровень»

№ занятия	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практ.	Всего	
1	Техника безопасности Организационное занятие; ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
2 3 4	ОФП, спортигры	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
5 6 7	Теория: «Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.» ОФП, спортигры	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
8	СФП: кросс, имитационные упражнения,		2	2	Объяснение, показ,наблюдение
9	Медосмотр		2	2	Объяснение, наблюдение
10	СФП:кросс, имитационные	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение

	упражнения, ОФП,спортигры				
11	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
12	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
13	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
14	ОФП Тестирование по ОФП.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
15	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
16	СФП:кросс, имитационные упражнения, ОФП,спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
17	ОФП,спортигры		2	2	Наблюдение
18	ОФП,спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
19 20	Теория: «Краткая история Олимпийских игр. Знаменитые лыжники . Виды лыжного спорта.»		4	4	Объяснение, контроль
21	СФП: кросс, имитация, прыжковые упражнения, спортигры		2	2	Наблюдение
22	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
23	СФП:кросс, имитационные упражнения, ОФП,спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
24	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
25	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение

26	СФП:кросс, имитационные упражнения, ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
27	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
28	СФП: кросс-поход	1	1	2	Беседа,показ,набл юдение
29	Теория: «Здоровый образ жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни». ОФП:спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
30 31	СФП:кросс, имитационные упражнения, ОФП,спортигры	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
32 33	ОФП,спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
34 35	СФП: вело-кросс поход	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
36	Теория:«Правила обращения с инвентарём»		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
37	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
38	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
39	ОФП:Лыжная подготовка на первом снегу. Вкатывание. Техническая подготовка.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
40	СФП: совершенствование конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
41 42	СФП: совершенствование классического хода.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение

43 44	Теория: «Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.» ОФП: лыжная подготовка	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
45 46	СФП: совершенствование конькового хода.	1	3	4	Беседа, показ, наблюдение
47	СФП: совершенствование конькового хода. Контрольная тренировка:		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
48	СФП: совершенствование конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
49	Техническая подготовка: классический ход		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
50	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
51	Техническая подготовка: классический ход		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
52	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
53 54	Контрольная тренировка	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
55 56 57	СФП: координация в движении лыжника	2	4	6	Объяснение, показ, наблюдение
58	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
59	СФП: обучение торможениям на лыжах, совершенствование конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
60	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
61	СФП: совершенствование конькового хода.		2	2	Беседа, показ, наблюдение

62 63	ОФП,спортигры	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
64	Теория: «Значение и способы закаливания». ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
65	ОФП: свободное катание с горы.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
66	ОФП,спортигры		2	2	Беседа,показ,набл юдение
67	СФП: координация в движении лыжника		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
68	СФП: совершенствование конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
69 70	ОФП,спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
71 72	СФП: совершенствование конькового хода.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
73 74 75	ОФП,спортигры	2	4	6	Объяснение, показ, наблюдение
76	ОФП:свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
77	СФП: координация в движении лыжника		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
78	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
79	ОФП:свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
80	Теория: «Виды дисциплин в лыжных гонках»		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
81	СФП: развитие скорости		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
82	ОФП,спортигры		2	2	Беседа,показ,набл юдение

83	ОФП:свободное катание на лыжах.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
84 85	ОФП,спортигры	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
86 87	Теория:«Структура скользящего шага». СФП: закрепление и совершенствование классического хода		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
88	ОФП: закрепление и совершенствование классического хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
89 90	СФП: координация в движении лыжника		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
91	Техническая подготовка: -тактически правильный выбор хода на разном рельефе по дистанции.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
92	Теория: «Лыжные мази». ОФП: совершенствование конькового хода.	1	2	2	Объяснение, показ, наблюдение
93 94	СФП: совершенствование конькового хода.		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
95	Техническая подготовка: совершенствование классического и конькового хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
96	Техническая подготовка: совершенствование классического и конькового хода	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
97	ОФП, упр.на координацию. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
98	СФП: совершенствование классического хода. ОФП:ОРУ на гибкость		2	2	Беседа,показ,наблюдение

99 100	СФП: совершенствование конькового хода. Развитие скорости	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
101	Контрольная тренировка ОФП спортсмены		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
102	Техническая подготовка: совершенствование конькового хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
103 104	ОФП, спортсмены	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
105	Техническая подготовка: совершенствование конькового хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
106	ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
107	СФП: совершенствование классического хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
108 109	ОФП, спортсмены		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
110	ОФП: свободное катание на лыжах.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
111	ОФП, спортсмены		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
112	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
113	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
114	СФП: совершенствование классического хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Беседа, показ, наблюдение
115	ОФП, спортсмены		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
116 117	Контрольная тренировка		4	4	Объяснение, показ,

					наблюдение
118	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
119	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
120 121	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
122	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
123 124	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
125	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП: ОРУ на гибкость		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
126	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
127 128 129	ОФП, спортигры		6	6	Объяснение, показ, наблюдение
130 131	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
132 133	ОФП: бег в 1 зоне интенсивности, ОРУ Спортигры		4	4	Беседа, показ, наблюдение
134 135	ОФП: Тестирование Спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
136 137	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
138 139	Чествование отличившихся воспитанников за сезон Спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
140 141	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, беседа, наблюдение
142	ОФП: Кросс,		4	4	Объяснение,

143	имитационные упражнения на развитие равновесия Подвижные игры				показ, наблюдение
144 145 146	ОФП, упр.на координацию. спортигры		6	6	Объяснение, показ, наблюдение
147 148	ОФП: Велосипед. ОРУ на гибкость		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
ИТОГО		31	265	296	

Модуль «Продвинутый уровень»

№ занятия	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практ.	Всего	
1	Техника безопасности Организационное занятие; ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
2 3 4	ОФП, спортигры	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
5	Теория: «Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками» ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
6	ОФП: велокросс		2	2	Объяснение, наблюдение
7	Медосмотр ОФП		2	2	Объяснение, наблюдение, контроль
8	СФП: кросс, имитационные упражнения, ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
9	ОФП: велокросс		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
10	СФП: развитие координации в движении		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
11	ОФП: велокросс		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
12	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
13	Посещение плавательного		2	2	Объяснение, показ,

	бассейна				наблюдение
14	Тестирование по ОФП		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
15 16 17	СФП: кросс, имитация, прыжковые упражнения.	1	5	6	Наблюдение
18	Теория: «Краткая история Олимпийских игр. Знаменитые лыжники . Виды лыжного спорта.» Спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
19 20	СФП: кросс, имитация, прыжковые упражнения, спортигры		4	4	Объяснение, контроль
21	Посещение плавательного бассейна		2	2	Наблюдение, контроль
22	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
23 24	СФП:кросс, имитационные упражнения		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
25 26 27	ОФП,спортигры		6	6	Объяснение, показ, наблюдение
28 29 30	СФП: кросс-поход		6	6	Объяснение, показ, наблюдение
31	Теория: «Здоровый образ жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.».	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
32	ОФП:спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
33	СФП: кросс-поход		2	2	Беседа, показ, наблюдение
34 35	ОФП,спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
36	СФП: кросс-поход		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
37	СФП: кросс, имитационные упражнения		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
38	Теория: « Правила обращения с лыжным инвентарём.»	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
39 40	ОФП:Лыжная подготовка на первом снегу. Вкатывание.	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение

41	Техническая подготовка				
42 43	Техническая подготовка: обучение коньковому ходу.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
44	Теория: «Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.»	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
45 46 47	ОФП: лыжная подготовка	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
48	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
49 50 51	СФП: совершенствование конькового хода.	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
52 53	ОФП: подвижные игры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
54 55	Техническая подготовка: коньковый ход	1	3	4	Беседа, показ, наблюдени е
56 57	Техническая подготовка: классический ход	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
58	Контрольная тренировка: Развитие скоростных качеств		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
59 60	СФП: обучение классическому стилю передвижения, спуск и подъём в гору.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
61	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
62	СФП: совершенствование конькового хода.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
63	Теория: «Значение и способы закаливания». ОФП, спортигры	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
64	СФП, упр. на силу. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
65 66	СФП: совершенствование конькового хода.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
67	СФП: закрепление классического стиля передвижения, спуск и подъём в гору.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
68	ОФП: свободное катание с горы.		2	2	Объяснение, показ,

					наблюдение
69	ОФП: спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
70 71	СФП: совершенствование классического стиля передвижения.	1	3	4	Беседа, показ, наблюдение
72 73	СФП: совершенствование конькового стиля.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
74	СФП, упр. на силу. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
75	Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
76	ОФП: свободное катание на лыжах.		2	2	Беседа, показ, наблюдение
77	СФП, упр. на силу. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
78	ОФП, спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
79	ОФП: Посещение плавательного бассейна		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
80 81	Техническая подготовка: -совершенствование конькового(классического) хода.	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
82	Теория: «Структура скользящего шага». ОФП: закрепление и совершенствование классического хода.	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
83	ОФП: Посещение плавательного бассейна ДС «Норд»		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
84 85 86	Техническая подготовка: -совершенствование классического стиля. -тактически правильный выбор хода на разном рельефе по дистанции.	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение
87 88 89	Техническая подготовка: -совершенствование конькового хода.	1	5	6	Объяснение, показ, наблюдение

	-тактически правильный выбор хода на разном рельефе по дистанции.				
90	ОФП:свободное катание на лыжах.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
91	ОФП: Посещение плавательного бассейна ДС «Норд»		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
92 93	СФП: закрепление ЗУН в классическом ходе	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
94	Теория: «Лыжные мази».	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
95	СФП: совершенствование классического стиля передвижения.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
96	ОФП, упр.на координацию. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
97 98	СФП: закрепление ЗУН в классическом ходе	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
99 100	СФП: закрепление ЗУН в классическом ходе	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
101	ОФП, упр.на силу. спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
102	СФП: совершенствование классического хода. ОФП:ОРУ на гибкость	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
103	Техническая подготовка: совершенствование конькового хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
104	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
105	ОФП: Посещение плавательного бассейна ДС «Норд»		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
106	СФП: совершенствование конькового хода. Развитие скорости	1	1	2	Объяснение, показ, наблюдение
107 108	Техническая подготовка: совершенствование конькового хода		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
109	ОФП,спортигры		2	2	Беседа, показ,

					наблюдение
110 111	ОФП:свободное катание на лыжах классическим стилем		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
112	СФП: совершенствование конькового хода. Развитие волевых качеств на длительной дистанции		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
113 114	СФП: совершенствование конькового хода. ОФП:ОРУ на гибкость		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
115 116	ОФП: свободное катание на лыжах.		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
117	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
118	Контрольная тренировка		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
119	ОФП, упр.на силу. спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
120	Техническая подготовка: Спуск с горы в усложнённых условиях.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
121	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
122	Техническая подготовка: совершенствование конькового хода		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
123 124	Техническая подготовка: совершенствование классического хода		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
125 126	ОФП,спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
127	Техническая подготовка: совершенствование классического хода		2	2	Беседа, показ, наблюдение
128	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
129	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
130 131	ОФП: бег в 1 зоне интенсивности, ОРУ Спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
132	ОФП,спортигры		2	2	Объяснение, показ,

					наблюдение
133 134	ОФП: Тестирование Спортигры	1	3	4	Объяснение, показ, наблюдение
135 136 137 138	ОФП, спортигры		8	8	Объяснение, показ, наблюдение
139 140 141	ОФП: бег в 1 зоне интенсивности, ОРУ Спортигры		6	6	Объяснение, показ, наблюдение
142 143	ОФП, спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
144	ОФП, спортигры.		2	2	Объяснение, показ, наблюдение
145 146	ОФП: бег в 1 зоне интенсивности, ОРУ Спортигры		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
147 148	ОФП, спортигры.		4	4	Объяснение, показ, наблюдение
ИТОГО		31	265	296	

2.2 Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на лыжне, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне. *Практическая часть:* ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция

лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие Российских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы секции.

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. 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. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела.

Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. 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. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкивания ног. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Тема: Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Тема: Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований.

Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Здоровый образ жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Наркотики – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

Тема: Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. 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. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть: ходьба в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом; бег: с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях ; висы: на перекладине, канате,

, передвижение в висе; упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами. лазанье:

вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады,

скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения; упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты

головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание; подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от

стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах; приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»; челночный бег: елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.; упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.; метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений: лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500

до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий; спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол» подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает»,

«защита укрепления», «лапта»; комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч); игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной

физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практическая часть: Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжероллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений – до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8°) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000 + 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практическая часть: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона

-горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 °; торможение плугом, торможение одной лыжей

«полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами

«плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение

боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-

200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть: первый год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле; второй год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-15 км, в годичном цикле; третий год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 5-20 км, в годичном цикле.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Практическая часть: Чествование и вручение грамот, дипломов за достижения обучающихся по итогам учебного года; вручение документов об окончании обучения по программе (дипломы, сертификаты, удостоверения).

2.3 Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

Используются методы:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годовичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия - 2 академических часа

Примерная схема расположения материала в занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

Предварительное представление об изучаемом упражнении (движении) опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

2.4 Формы оценивания и оценочные материалы

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год: в середине и в конце учебного года. Входящий и промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения и участие в соревнованиях. По результатам тестирования определяется уровень физической и специальной подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговое тестирование проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

При учёте участия в соревнованиях ориентир на:

Начальный уровень:

- соревнования внутри учреждения по лыжным гонкам и легкой атлетике.

Основной уровень:

- муниципальные соревнования по лыжным гонкам и лёгкой атлетике.

Продвинутый уровень:

- региональные соревнования по лыжным гонкам и лёгкой атлетике.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводится в формате тестирования или беседы с воспитанником в непринуждённой обстановке.

- «Высокий уровень» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

- «Средний уровень» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в терминологии.

- «Низкий уровень» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий по теории составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за учебный период (полугодие, учебный год, весь период обучения). Пример составления теста приложение №1

Практика по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной физической подготовке проводится в середине (январь) и в конце учебного года (май).

Критерии оценки уровня подготовки:

1. «Высокий уровень» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

2. «Средний уровень» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

3. «Низкий уровень» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20

5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3
----	--	-------	---	------	---	------	---

13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

16 – 18лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	155	170	145	160
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

2.5 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Базовый инвентарь:	
Лыжная база	1
Комплект оборудования для подготовки лыж (утюг, скребки, щетки, парафины)	2
Лыжи	12 пар
Палки	12 пар
Ботинки	12 пар
Имитационный тренажер	1
Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)	3
Мат гимнастический	6
Скакалка	12
Стенка гимнастическая	4
Эспандеры лыжника	12
Лыжная трасса	1
Набивные мячи от 1 до 5 кг (комплект)	1

2.6 Кадровое обеспечение программы

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

Список литературы

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.

2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунов, П.А. Баталов. - М.: 2003.

3. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.

Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000.

4. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.

5. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.

6. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. – Смоленск: РИОСГИФК, 2002.

7. Кобзева Л.Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ ред. А.И. Павлова – Смоленск: СГАФКСТ, 2005.

8. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2000.

9. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.

10. Кобзева Л.Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках. Учебное пособие /Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 1998.

11. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2003.

12. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие/ Л.Ф. Кобзева, Л. А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 1997

13. Кобзева Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.

14. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003.

15. Интернет-ресурсы

https://sferum.ru/?p=messages&join=_rCm8QjarzwwEAtIUaWUdpbFn3NwrgAE7iI=,

<https://vk.com/flgnao83> , <https://vk.com/sportnord83>, <https://vk.com/club215695238>,
<https://vk.com/doksnao>, <https://vk.com/rebenokvsporte>, <https://vk.com/naotrud>,
<https://vk.com/nordski>, <https://vk.com/nalyzhi>, https://vk.com/skirunner_ru

Приложение №1

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

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

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

3. при выносе рук и палок вперёд.

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

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

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

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

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

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

4. *Исходная поза отталкивания палками:*

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

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

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

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

5. *Отталкивание палками.*

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

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

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

6. *Поза окончания отталкивания.*

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

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

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

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

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

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

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

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

4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

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

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

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

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

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

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

11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены на зад; 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:* а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.