

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 6 от « 31 » мая 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
М.А. Грачёва
Приказ № 19-д от «31» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации программы – 3 года
Возраст обучающихся 11-17 лет
Уровень освоения программы - разноуровневый

Автор- разработчик:
Тренер-преподаватель М.А. Грачёва

р.п. Карсун, 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы 1 г обучения.....	15
Содержание программы 2 г обучения.....	52
Содержание программы 3 г обучения.....	77
2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график 1 г обучения.....	35
Клендарный учебный график 2 г обучения.....	60
Календарный учебный график 3 г обучения.....	83
2.2. Условия реализации программы	99
2.3. Форма аттестации и оценочные материалы	101
2.4. Перечень информационного обеспечения программы	112
Список литературы	112
Приложение.....	114

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун.

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун. (Приказ МКУ «Управление образования администрации МО «Карсунский район» № 153 от 18.09.2017г)

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.);

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.)

Уровень реализуемой программы – разноуровневый.

1 год обучения-(360 ч)-стартовый

2 год обучения-(360 ч) -базовый

3 год обучения-(360 ч) -продвинутый

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками

в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов спортивной подготовки**:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их

выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах. К учебным занятиям по лыжным гонкам привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных лыжников гонщиков и повышением требований к подготовке лыжного резерва.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

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

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

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

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

Адресат программы – принимаются дети 11-17 лет по желанию без какой-либо специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств данного возраста, поэтому необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые 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. Оптимальными периодами для развития

физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Минимальный возраст зачисления учащихся по годам обучения

Года обучения		
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
11-13лет	13-15лет	15-17лет

Годовой тренировочный процесс на каждом уровне делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок

подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В данной программе предполагается на первом году обучения больше часов будет отдано технической подготовке, на втором предпочтение отдаётся общей физической подготовке, на третьем преобладает соревновательная деятельность.

Форма обучения и виды занятий: очная и дистанционная

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа может проводиться и в дистанционном формате:

1. Видео и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
2. Веб-уроки (семинары, деловые игры с использованием чатов)
3. Адресные дистанционные консультации

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы Яндекс Form, Сферум.

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медсправка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на учебно-тренировочном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Сроки освоения программы: программа рассчитана на реализацию в течение 3-х лет подготовки юных лыжников –гонщиков и выполнению спортивных разрядов

Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь - май). Учебная нагрузка составляет 10 часов в неделю. Рассчитана на 36 учебных недель.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися учебно-тренировочного этапа (УТЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности,

способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин из возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Объём программы: 360 учебных часов, 5 занятий в неделю по 2 часа (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

Режим занятий по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	360	5	2
1	360	5	2
1	360	5	2
Всего:	1080		

Цели задачи

Цель – выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Задачи –

обучающие:

- всесторонняя подготовка; овладение основами техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений;
- воспитание общей выносливости;
- повышение скоростных возможностей.

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- создание условий для разностороннего развития личности подростка, его адаптации в коллективе, формирование крепкого, морально-нравственного работоспособного детского коллектива;
- ориентирование в выборе будущей профессии.
- воспитание любви к окружающей природе, к своему родному краю

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по лыжным гонкам, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебнотренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- выполнение условий проведения регулярных круглогодичных занятий;
- совершенствование спортивного мастерства учащихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, физическом развитии и самосовершенствовании, занятиях физической культурой и спортом;

Планируемые результаты:

Личностные

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Предметные

- значение лыжного спорта в мире и в России;
- чемпионов мира и Европы по лыжным гонкам;
- результаты выступлений российских лыжников на мировой арене;
- всероссийские, региональные, районные соревнования юных лыжников-гонщиков;
- история спортивной школы в районе, достижения;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- поведение, технику безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях;
- особенности одежды лыжника в различных погодных условиях;
- понятия об утомлении, восстановлении, тренированности;
- выбор лыж, подготовку к эксплуатации, уход и хранение;
- снаряжение лыжника, подгонку инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям;
- классификацию лыжных мазей и парафинов, особенности их применения и хранения;
- классификацию классических лыжных ходов, классификацию коньковых лыжных ходов, фазовый состав и структуру движений;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила поведения при прохождении дистанции на соревнованиях по лыжным гонкам;

Метапредметные

- оказать первую помощь при травмах, обморожениях, потёртостях;
- подобрать одежду лыжника в различных погодных условиях;
- вести дневник самоконтроля;
- осуществлять мелкий ремонт и подготовку инвентаря к соревнованиям;
- владеть попеременным двухшажным и одновременными лыжными ходами;
- преодолевать подъёмы различной крутизны в зависимости от рельефа местности, снежного покрова, условий скольжения и смазки лыж;
- владеть техникой торможения на спусках в различных стойках при разных условиях скольжения лыжни;
- выполнять повороты при спусках со склонов различной крутизны;
- выбирать способ поворота и особенность его выполнения в зависимости от скорости спуска и условий местности на дистанции;
- осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта - лыжные гонки, участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, в массовых спортивных мероприятиях на районном и региональном уровнях, показывая наиболее высокий результат.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Учебный план

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Водное занятие Т.Б на учебно-тренировочных занятиях	4	4		лекция	беседы
2.	Общая физическая подготовка	82	2	80	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
4.	Технико – тактическая подготовка	134	4	130	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
5.	Участие в соревнованиях	60	2	58	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
6	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	16		16	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
7.	Итоговая и промежуточная аттестация Подведение итогов за год	4	2	2	Итоговое занятие	тестирование

	Итого	360	16	344		
--	--------------	------------	-----------	------------	--	--

1.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка(4 часа)

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория. Порядок и содержание работы секции. История развития лыжного спорта в России. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Выдающиеся лыжники России.

Практика. Просмотр учебного фильма.

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: мультимедийная система

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

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

Практика. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, мази

3.1. Гигиена, закаливания, режим дня, питание спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях.

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

Практика. Составление рационального режима дня и питания, с учетом тренировочных занятий. Оказание первой помощи.

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: мультимедийная система

4.1.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам.

Теория.Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при

передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Практика. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: Мультимедийная система

Раздел 2. Общая физическая подготовка (82 часа)

2.1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Теория. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Практика. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.
- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.
- *Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;
- *Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном

суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Форма контоля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: скамейка, стенка гимнастическая

2.2. Гимнатические упражнения

Теория. Гимнастика. Основные гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Форма контоля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: маты. Скамейка, стенка гимнастическая.

2.3. Легкая атлетика.

Теория. Легкая атлетика. Основные легкоатлетические упражнения

Практика. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Форма контоля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: секундомер, граната, малый мяч, рулетка.

2.4. Другие виды спорта. Спортивные и подвижные игры.

Теория. Классификация и разнообразие видов спорта. Правила в спортивных и подвижных играх. Равномерное передвижение на лыжах и катание на коньках

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными

техническими и тактическими навыками игры.

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7 - 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11 -13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам - 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками - не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой

выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

Форма контроля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.(60 часов)

Теория. Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

Практика. Имитационные упражнения применяются как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Передвижение на лыжероллерах классическим и коньковым ходом.

Форма контроля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, эспандер лыжника

Раздел 4. Техничко-тактичнская подготовка (134 часа)

Теория. Специальные подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем. Способы передвижения на лыжах Классический и коньковый ход.

Практика: Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;
- поочередное поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);

- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);
- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);
- стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;
- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

Ступающий шаг - основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;
- перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;
- больший по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;
- специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня

глаз, а толчок заканчивают за бедром.

Упражнения для отработки скользящего шага:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);
- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками - попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой;
- фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

Упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) - ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП - стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП -(СЛ)на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.
9. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.
10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой

назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.

12. ИП - СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП.

13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.

14. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение - пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.

15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.

16. ИП - туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

17. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза - маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.

19. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.

20. ИП - СЛ, шаговая имитация хода на месте.

21. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

23. ИП - СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.

24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).

25. Имитация фазы I скользящего шага - свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук (рис. 42,1).

26. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.

27. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 42, 2).

28. ИП - ОС, имитация фазы III скользящего шага - скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу (рис. 42, 3).

29. ИП - ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием (рис. 42, 4). Повторить без палок и с палками,

выполняя выпад и с правой и с левой ноги.

30. ИП - ОС, имитация фазы У скользящего шага - отталкивание с выпрямлением ноги. (рис. 42, 5).

31. ИП - фаза Ш, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.

32. ИП - ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе Ш (рис. 42,3).

33. ИП - фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору.

34. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IУ, У. Повторить сначала без палок, затем с палками.

35. ИП - ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания), на рис. 42 соответственно кадры 3 и 4.

36. ИП - СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

37. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. При повторении менять опорную ногу (без палок и с лыжными палками, на месте и в движении).

Упражнения для овладения техникой одновременных ходов

Одновременный бесшажный ход.

1. ИП - стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) - одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП.

2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками - в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I - скольжение без отталкивания и фазы II - скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка

руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).

1. ИП - СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП.

2. ИП - одноопорное положение на левой, правая нога отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги на опору к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

3. ИП - стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни, туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Имитация хода на месте (без палок) - выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируют толчок) и перейти в одноопорное положение (кисти рук при этом немного выше головы, руки чуть согнуты в локтях). Затем выполнить толчок руками с активным наклоном туловища вперед до горизонтального положения и приставить маховую ногу к опорной, переходя в двухопорное положение, т.е. возвратиться в ИП. При повторении имитировать толчок поочередно правой и левой ногой.

4. ИП - как в упр.3 Шаговая имитация хода в движении (без палок). Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой - шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставить маховую ногу к опорной. Переход в двухопорное положение свидетельствует о возвращении в ИП. При продвижении поочередно менять толчковую ногу. Обратить внимание на последовательность выполнения отталкиваний ногой и затем руками.

5. Повторить упр.4, но в прыжковой имитации хода, т.е. после перехода в одноопорное положение сделать прыжок вперед на другую ногу.

6. Повторить упр.4 с дополнительными шагами. Чтобы исключить стояние и совершенствовать координационные способности, во время имитации толчка руками с наклоном туловища заменить простой на выполнение 3-4 дополнительных шагов. Причем в зависимости от количества дополнительных шагов толчковая нога будет или меняться (при четком количестве), или оставаться одной и той же (при нечетном количестве шагов). Выполнять вначале без палок, затем с палками. Дополнительные шаги при имитации с палками позволяют продвинуться вперед для выполнения толчка.

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4

беговых шага при имитации отталкивания руками.

8. ИН - ОС, имитация фазы I скоростного варианта одновременного одношажного хода - свободное скольжение. Повторить без палок и с палками, меняя опорную ногу

9. ИН - ОС, имитация фазы II - скольжение с отталкиванием руками

Имитировать без палок и с палками.

10. ИП - ОС, имитация фазы IIIА - скольжение с выпрямлением

11. ИП - ОС, имитация фазы III - скольжение с подседанием .

12. ИП - СЛ, имитация фазы ГУ - выпад с подседанием .

13. ИП - СЛ, имитация фазы У - отталкивание с выпрямлением ноги.

14. ИП - ОС, последовательная имитация фаз периода скольжения.

Принять положение, характерное для свободного скольжения (фаза I), затем скольжения с отталкиванием руками (фаза II), после этого скольжение с выпрямлением (фаза IIIА) и перейти в скольжение с подседанием (фаза III). Зафиксировать изменения в распределении массы тела на одну ногу в фазе I и на две ноги во всех последующих фазах, затем вернуться в ИП. При повторении следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).

1. ИП - ноги слегка согнуты в коленных суставах на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища и держат лыжные палки, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук.

2. Повторить упр.1, заменив имитацию отталкивания палками выполнением толчка. Для этого поставить палки на опору и при толчке ими сделать 3-4 дополнительных шага (шаги имитируют скольжение на двух лыжах).

3. ИП - как в упр.1. Имитация хода с продвижением вперед. При повторении шаги выполнять с обеих ног.

4. Повторить упр.3, заменив шаг вперед на прыжок вперед толчком одной ногой.

5. Повторить упр.3 с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

6. Повторить кпр.5, заменив дополнительные шаги при толчке руками на пробежку в 3-4 беговых шага и шаг вперед на прыжок.

7. ИП - как в упр.1, имитация фазы IIIА - скольжение с выпрямлением.

8. ИП - СЛ, имитация периода скольжения - последовательное выполнение свободного скольжения (фаза I), скольжения с отталкиванием руками (фаза II), скольжения с выпрямлением (фаза IIIА), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе IIIА). При повторении менять опорную ногу в фазе I.

9. ИП - СЛ, имитация периода стояния - принять положение выпада

(фаза 1У) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять толчковую ногу.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП - положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками).

2. ИП - СЛ, имитация двух скользящих шагов.

3. ИП - как упр.1, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками).

4. ИП - как в упр.1, шаговая имитация хода в движении. При выполнении шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

5. Повторить упр.4, при отталкивании руками выполнять 3 -4 дополнительных шага для продвижения вместо простоя.

6. Повторить упр.4 в прыжковой имитации двух скользящих шагов и с пробежкой в 3-4 беговых шага при отталкивании руками (без палок и с палками).

Переходы с хода на ход

1. ИП - СЛ. Принять положение свободного скольжения на правой ноге, характерное для попеременного двухшажного хода (левая рука впереди, правая сзади). Вынести правую руку вперед на один уровень с левой, приставить левую ногу к правой и перейти в двухопорное положение. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

2. Повторить упр.1, но после соединения рук впереди и приставления маховой ноги к опорной выполнить одновременный толчок руками. Следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

3. ИП - СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

4. Повторить упр.3, но в движении. Выполнять как без палок, так и с лыжными палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с выполнением беговых шагов при одновременном отталкивании руками.

Через один промежуточный шаг (переходят с попеременного на одновременный ход и обратно):

1. ИП - СЛ. Принять положение свободного скольжения на левой ноге, свойственное попеременному двухшажному ходу, когда правая рука впереди, левая сзади. Сделать шаг на месте и перенести массу тела на другую (правую) ногу, при этом левая рука делает мах вперед и соединяется с правой. Вернуться в ИП.

2. Повторить упр.1, но после переноса массы тела на другую ногу и соединения рук впереди выполнить толчок ими и приставить маховую ногу к опорной с переходом в двухопорное положение при наклоне туловища до горизонтального положения.

3. ИП - СЛ, шаговая имитация перехода на месте. Повторить упр.2 с выполнением до перехода 3-4 шагов имитации попеременного двухшажного хода, а после перехода - 3-4 шагов одновременного бесшажного. Вернуться

в ИП.

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.
5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).
6. ИП - СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая разноименность маховой и толчковой руки и ноги).
7. Повторить упр.6 с лыжными палками.
8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.
9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).
10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.
11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).
12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

Через два промежуточных шага (переходят с одновременного на попеременный ход):

1. ИП - СЛ, имитация работы рук при переходе.
2. ИП - СЛ, шаговая имитация перехода на месте.
3. Повторить упр.2 в движении с исполнением перед переходом 3-4 шагов одновременного бесшажного хода, а после перехода - 3-4 шагов попеременного хода. При повторении использовать перед переходом и другие одновременные ходы с выполнением нескольких дополнительных шагов при одновременном толчке руками.
4. Повторить упр.3 с лыжными палками, вынося при переходе обе палки вперед на первый промежуточный шаг и выполняя толчок одной палкой на второй промежуточный шаг.
5. Прыжковая имитация в движении с лыжными палками. Перед переходом использовать различные одновременные ходы с выполнением пробежки в 3-4 беговых шага в момент одновременного отталкивания руками.
6. Шаговая и прыжковая имитация на месте и в движении (без палок и с палками) различных комбинаций переходов без промежуточного шага, через один и два промежуточных шага.

Обучение коньковым лыжным ходам

Подготовительные упражнения:

1. ИП - СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед - в сторону с переходом в одноопорное положение.

3. ИП - СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.

4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением.

8. ИП - ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги - вперед, назад, в сторону.

10. ИП - СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.

13. ИП - СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнить равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м).

17. Повторить упр.16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр.16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений

путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП - СЛ, поочередные прыжки вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП - СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед - вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП - СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр.25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

Коньковый ход без отталкивания руками:

1. ИП - низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад - в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП - низкая посадка лыжника, выпады вперед - вправо и затем вперед - влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону.

3. Шаги - выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками).

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза I - свободное скольжение.

б) фаза II - скольжение с отталкиванием ногой.

Полуконьковый ход:

1. ИП - СЛ, имитация движений ног. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

2. ИП - СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП - СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно

опущены, или за спиной).

4. ИП - СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3 при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП - мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП - СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (по рис.44, правосторонний вариант хода, удобнее с палками):

а) фаза I - свободное скольжение. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III - скольжение с отталкиванием ногой и руками;

г) фаза IV - скольжение с окончанием отталкивания ногой.

Одновременный двухшажный ход:

1. ИП - СЛ, руки за спину. Поочередные отведения назад - в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге.

2. ИП - СЛ, имитация движений ног и рук на месте. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

3. Повторить упр.2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад - в сторону ноги.

4. ИП - СЛ, шаговая имитация хода на месте. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

5. Повторить упр.4, заменив шаг - выпад на прыжок - выпад вперед - в сторону.

6. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять без палок и с лыжными палками.

7. Повторить упр.6 в прыжковой имитации в движении.

8. Шаговая имитация правостороннего варианта хода (без палок и с лыжными палками).

9. Шаговая имитация левостороннего варианта хода (без палок и с палками).

10. Повторить упр.8 и затем упр.9 в прыжковой имитации, выполняя как правосторонний, так и левосторонний варианты хода.

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного

двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками, как показано на рис.45):

- а) фаза I - свободное скольжение на левой ноге;
- б) фаза II - скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками;
- в) фаза III - скольжение с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками;
- г) фаза IV - скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг).

12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности):

- а) фаза I - изменений нет;
- б) фаза II - скольжение с отталкиванием ногой (левой). При повторении надо обратить внимание на особенности этой фазы в равнинном варианте - толчок выполняется только ногой, а руки продолжают маховое движение;
- в) фаза III - скольжение с отталкиванием руками и началом толчка другой ногой (правой);
- г) фаза IV - различий с основным вариантом нет (заканчивается толчок ногой во втором шаге цикла хода).

Одновременный одношажный ход:

1. ИП - СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад - в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

- 2. Шаговая имитация хода на месте.
- 3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте.
- 4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).
- 5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки.
- 6. Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками, рис.46):

- а) фаза I - свободное скольжение. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;
- б) фаза II - скольжение с отталкиванием руками;
- в) фаза III - скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный двухшажный ход:

- 1. ИП - СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе.
- 2. ИН - СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП.
- 3. ИП - СЛ, соединить упр.1 и 2 при соблюдении согласованности в

работе рук и ног.

4. Шаговая имитация хода на месте.

5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

Повторить упр.5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, эспандер лыжника

Раздел 5. Участие в соревнованиях (60 часов)

Теория. Виды соревнований по лыжным гонкам. Физическая и психологическая подготовка к соревнованиям.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения (Приложение 2);

- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.

Форма контроля: контрольные нормативы

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, секундомер

Раздел 6. Восстановительные мероприятия (16 часов)

6.1. Медико-биологический контроль

Теория. Медико-биологический контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Практика. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки,

отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Форма контроля: тестирование

Используемое оборудование: термометр наружный

6.2. Гигиенические средства восстановления

Теория. К гигиеническим средствам восстановления относятся режим дня, труда, учебные занятия, отдых, питание.

Практика. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

Форма контроля: тестирование

Используемое оборудование: термометр наружный

Раздел 7. Итоговая и промежуточная аттестация(4 часа)

Теория. Подведение итогов за полугодие и год

Практика. Итоговая и промежуточная аттестация проводится два раза в год:

- в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании

Форма контроля: тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения -1

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-180

№ п/п	Дата и время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.		2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	Учебный класс	Лекция	Беседа
2.		2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
4.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
6.			СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

		2			занятие	тестирование
7.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
9.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
13.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
14.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
15.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
16.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
17.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование

18		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
19		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
20.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
21.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
22.		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
23.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
24.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	беседа
25.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
26		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
27		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
28.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
29.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-	Контрольные

			Подвижные игры		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
30		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
32		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
33		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
34		2	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
37.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
38.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
39.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
40		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

41.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
43		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
44.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
46		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
47.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
48		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
49		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
50		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
51.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
52.		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			Участие в соревнованиях		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
53.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
54.		2	Теоретическая подготовка Промежуточная аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
55		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
56		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
57.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
58.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
59.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
60		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
61		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
62		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
63		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы

64.		2	Технико-тактическая подготовка Судейская практика	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
65.		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
66.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
67.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
68.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
69.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
70.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
71.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
72.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
73.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
74.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
75.			ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

		2			занятие	тестирование
76.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
77.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
78.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
79.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
80.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
81.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
82.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
83.		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
84.		2	Подвижные игры	Спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
85.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
86.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

87		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
88		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
89		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
90		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
91.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
92		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
93		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
94.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
95.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
96.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
97.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
98		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Практическое задание

					занятие	
99		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
100		2	Подвижные игры	Спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
101		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
102		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
103		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
104		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
105		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
106		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
107		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
108.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
109		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
110		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			Подвижные игры		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
111		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
112		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
113		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
114		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
115		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Комплексное занятие	Беседа, тесты
116		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
117		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
118		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
119		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
120		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
121		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
122		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
123		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
124		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
125		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
126		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
127		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
128		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
129		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
130		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
131		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
132		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
133		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

					тренировочное занятие	упражнения, тестирование
134		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
135		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
136		2	Теоретическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
137		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
138		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
139		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
140		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
141		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
142		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
143		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
144		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

145		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
146		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
147		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
148		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
149		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
150		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
151		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
152.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
153		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
154		2	Спортивные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
155		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
156		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
157		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
158		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
159		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
160		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
161		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
162		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
163		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
164		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
165		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
166		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
167		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

168		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебнотренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
169		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
170		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
171		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
172		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
173		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
174		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
175		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
176		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
177		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
178		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
179			Итоговая аттестация	Учебный класс	Комплексное занятие	Тестирование

		2				
180		2	Подведение итогов за год	Учебный полигон	Учебно-тренировочное занятие	тестирование

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2 год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Учебный план

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка	4	4		лекция	беседы
2.	Общая физическая подготовка	130		130	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
3	Технико – тактическая подготовка	30	2	28	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
4	Участие в соревнованиях	60		60	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
5	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	36		36	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
6.	Инструкторская и судейская практика	20	2	18	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
7	Другие виды спорта и подвижные игры	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

8	Итоговая и промежуточная аттестация Подведение итогов за год	10		10	Итоговое занятие	Тестирование
	Итого	360	8	352		

1.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 часа)

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении и лыж и лыжного спорта.

Теория. Порядок и содержание работы секции. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Практика. Просмотр учебного фильма.

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: мультимедийная система

1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания.

Практика. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Закаливание.

Форма контроля. Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: медицинская аптечка, термометр наружный.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (130 часов)

Теория. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Практика. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

- **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения без предметов и с предметами**

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой,

набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересечённой местности, езда

на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно

Равномерное передвижение на лыжах и коньках

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками - не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, эспандер лыжника, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, маты гимнастические

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 часов)

Теория. Применение специально подготовительных упражнений для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

Практика. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, эспандер лыжника,

Раздел 4. ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)

Теория. Схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Практика. Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, эспандер лыжника.

Раздел 4 УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (60 часов)

Теория. Виды соревнования. Их значение для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 1 км, 3 км, 5 км. Также необходимость соревновательной деятельности для эффективности средств и методов тренировки контроль в соответствии с контрольными нормативами и для выявления динамики спортивной формы, прогнозирования спортивных достижений.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся. Участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.

Форма контроля. Контрольные нормативы.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, секундомер

Раздел 5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (18 ЧАСОВ)

5.1 Гигиенические средства восстановления.

Теория. К гигиеническим средствам восстановления относятся режим дня, труда, учебные занятия, отдых, питание.

Практика. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю

Форма контроля. Тестирование.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: термометр наружный

5.2.Медико-биологический контроль

Теория. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется

врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Практика. Прохождение медицинского обследования спортсменами два раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Форма контроля. Тестирование.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: термометр наружный

Раздел 6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (20 часов)

Теория. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Практика. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах, в течении занятий по усмотрению тренера. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Форма контроля. Тестирование

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: секунномер, рулетка

Раздел 7 ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (30 часов)

Теория. Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тьяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Практика. Участие в играх.

Форма контроля. Тестирование

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, маты гимнастические.

Раздел 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД (10 ЧАСОВ)

Теория. Подведение итогов за полугодие и год

Практика. Итоговая и промежуточная аттестация проводится два раза в год:

- в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании

Форма контроля: тестирование.

Форма контроля: Контрольные упражнения, тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, эспандер лыжника, секундомер.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения -2

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-180

№ п/п	Дата и время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.		2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	Учебный класс	Лекция	Беседа
2.		2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
4.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
6.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

7.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
9.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
13.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
14.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
15.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
16.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
17.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
18.			ОФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

		2			тренировочное занятие	упражнения, тестирование
19		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
20.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
21.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
22.		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
23.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
24.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	беседа
25.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
26		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
27		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
28.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
29.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
30		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
32		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
33		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
34		2	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
37.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
38.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
39.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
40		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
41.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

					тренировочное занятие	упражнения, тестирование
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
43		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
44.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
46		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
47.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
48		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
49		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
50		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
51.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
52.		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
53.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
54.		2	Теоретическая подготовка Промежуточная аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
55		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
56		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
57.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
58.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
59.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
60		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
61		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
62		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
63		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
64		2	Технико-тактическая	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			подготовка Судейская практика		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
65.		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Учебно- тренировочное занятие	Беседа, тесты
66.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
67.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные нормативы
68.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
69.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
70.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
71.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
72.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
73.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
74.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
75.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

76.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
77.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
78.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
79.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
80.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
81.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
82.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
83.		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
84.		2	Подвижные игры	Спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
85.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
86.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
87.		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			Восстановительные мероприятия		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
88		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
89		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
90		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
91.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
92		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
93		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
94.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
95.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
96.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
97.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
98		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание

99		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
100		2	Подвижные игры	Спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
101		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
102		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
103		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
104		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
105		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
106		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
107		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
108.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
109		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
110		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
111		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
112		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
113		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
114		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
115		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Комплексное занятие	Беседа, тесты
116		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
117		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
118		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
119		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
120		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
121		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

122		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
123		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
124		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
125		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
126		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
127		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
128		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
129		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
130		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
131		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
132		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
133		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
134		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
135		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
136		2	Теоретическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
137		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
138		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
139		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
140		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
141		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
142		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
143		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
144		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
145		2	Технико-тактическая	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			подготовка		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
146		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
147		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
148		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
149		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
150		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
151		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
152.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
153		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
154		2	Спортивные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
155		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
156		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

157		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
158		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
159		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
160		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
161		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
162		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
163		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
164		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
165		2	ОФП	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
166		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
167		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
168		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебнотрениров	Контрольные

					очное занятие	упражнения, тестирование
169		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
170		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
171		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
172		2	ОФП	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
173		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
174		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
175		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
176		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
177		2	ОФП	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
178		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно- тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
179		2	Итоговая аттестация	Учебный класс	Комплексное занятие	Тестирование

180		2	Подведение итогов за год	Учебный полигон	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
-----	--	---	--------------------------	-----------------	------------------------------	--------------

Содержание программы

3 год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебный план

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Водное занятие Т.Б на учебно-тренировочных занятиях	4	4		лекция	беседы
2.	Общая физическая подготовка	82	2	80	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
4.	Технико – тактическая подготовка	60	2	58	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
5.	Участие в соревнованиях	100	10	90	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
6	Инструкторская и и судейская деятельность	34	10	24	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
7	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	16		16	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
8.	Итоговая и промежуточная аттестация Подведение итогов за год	4	2	2	Итоговое занятие	тестирование

	Итого	360	32	328		
--	--------------	------------	-----------	------------	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка(4 часа)

1.1. Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Теория. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

История спортивной школы, достижения и традиции

Практика. Просмотр учебного фильма, презентации

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: мультимедийная система

1.2. Спорт и здоровье.

Теория. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности

Практика. Составление рационального режима дня и питания, с учетом тренировочных занятий.

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: мультимедийная система

1.3. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практика. Просмотр презентации. Ознакомление с регламентом соревнований

Форма контроля: беседа

Используемое оборудование: мультимедийная система

Раздел 2. Общая физическая подготовка (82 часа)

2.1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Теория. 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.

Практика: Выполнение упражнений. Бег по пересечённой местности.

Форма контоля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: секундомер, эспандер лыжника мячи футбольный, волейбольный, баскетбольный

Раздел 3. Спальная физическая подготовка. (60 часов)

Теория. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика. Имитационные упражнения применяются как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Передвижение на лыжероллерах классическим и коньковым ходом.

Форма контоля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, эспандер лыжника.

Раздел 4. Техничко-тактичнская подготовка (60 часов)

Теория. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Практика. Пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при

различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Форма контоля: контрольные упражнения, тестирование

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер, эспандер лыжника.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (100 часов)

Теория. Разнообразие соревнований по лыжным гонкам. Физическая и психологическая подготовка к соревнованиям.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Практика -увеличение доли участия в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста и пола

- участие в соревнованиях муниципального и регионального уровней и т.д.

Форма контроля: контрольные нормативы

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (34 часа)

Теория. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах, в течении занятий по усмотрению тренера. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Практика. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров,

секретаря.

Форма контроля: тестирование

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия (16 часов)

7.1 Медицинское обследование

Теория. Медико-биологический контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Практика.. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Форма контроля: тестирование

Используемое оборудование: термометр наружный, медицинская аптечка

7.2. Гигиенические средства восстановления

Теория. К гигиеническим средствам восстановления относятся режим дня, труда, учебные занятия, отдых, питание.

Практика. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

Форма контроля: тестирование

Используемое оборудование: термометр наружный

Раздел 8. Итоговая и промежуточная аттестация(4 часа)

Теория. Подведение итогов за полугодие и год

Практика. Итоговая и промежуточная аттестация проводится два раза в год:

- в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании
- присвоение спортивных разрядов

Форма контроля: тестирование.

Используемое оборудование: лыжный инвентарь, лыжероллеры, секундомер,.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения -3

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-180

№ п/п	Дата и время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.		2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	Учебный класс	Лекция	Беседа
2.		2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
4.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
6.			СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

		2			занятие	тестирование
7.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
9.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
13.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
14.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
15.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
16.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
17.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование

18		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
19		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
20.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
21.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
22.		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
23.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
24.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	беседа
25.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
26		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
27		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
28.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
29.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-	Контрольные

			Подвижные игры		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
30		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
32		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
33		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
34		2	Теоретическая подготовка Правила соревнований	учебная лыжня	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
37.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
38.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
39.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
40		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы

41.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
43		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
44.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Контрольные упражнения, тестирование
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
46		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
47.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
48		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
49		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
50		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
51.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
52.		2		учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			Участие в соревнованиях		тренировочное занятие	нормативы
53.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
54.		2	Теоретическая подготовка Промежуточная аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
55		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
56		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
57.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
58.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
59.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
60		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
61		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
62		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
63		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы

64.		2	Технико-тактическая подготовка Судейская практика	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
65.		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
66.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
67.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
68.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
69.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
70.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
71.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
72.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
73.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
74.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
75.			Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные нормативы

		2			занятие	
76.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
77.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
78.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
79.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
80.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
81.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
82.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
83.		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
84.		2	Подвижные игры	Спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
85.		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
86.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

87		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
88		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
89		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
90		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
91.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
92		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
93		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
94.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
95.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
96.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
97.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
98		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Практическое задание

					занятие	
99		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
100		2	Подвижные игры	Спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
101		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
102		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
103		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
104		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
105		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
106		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
107		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
108.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
109		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
110		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

			Подвижные игры		тренировочное занятие	упражнения, тестирование
111		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
112		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
113		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
114		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
115		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Комплексное занятие	Беседа, тесты
116		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
117		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
118		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
119		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
120		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
121		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные упражнения,

					занятие	тестирование
122		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
123		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
124		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
125		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
126		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
127		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
128		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
129		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
130		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
131		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
132		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
133		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-	Контрольные

					тренировочное занятие	упражнения, тестирование
134		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
135		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
136		2	Теоретическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
137		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
138		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
139		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
140		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
141		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
142		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
143		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
144		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

145		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
146		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
147		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
148		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
149		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
150		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
151		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
152.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
153		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
154		2	Спортивные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
155		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
156		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Контрольные нормативы

					занятие	
157		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
158		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
159		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
160		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
161		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
162		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
163		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
164		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
165		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
166		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
167		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование

168		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебнотренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
169		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
170		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
171		2	Подвижные игры	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
172		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
173		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
174		2	Технико-тактическая подготовка	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
175		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
176		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
177		2	Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы
178		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная полигон	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения, тестирование
179			Итоговая аттестация	Учебный класс	Комплексное занятие	Тестирование

		2				
180		2	Подведение итогов за год	Учебный полигон	Учебно-тренировочное занятие	тестирование

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **учебно-материальная база:** учебная лыжня, спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками и необходимым спортивным инвентарём;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- разработаны тесты по промежуточной и итоговой аттестации;
- мультимедийная система.

Информационное обеспечение.

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4.Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, является создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения (КПТС ДО) и обеспечение его постоянного функционирования.

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

- техническая подсистема (сервер, коммутационное оборудование, каналы связи);
- программная подсистема (сетевая операционная система, WEB-сервер, система управления базой данных, модульная объектно-ориентированная программа (оболочка) дистанционного обучения, может быть и программа-интерпретатор языка программирования высокого уровня);
- подсистема обеспечения безопасности (средство защиты от сетевых атак - техническое или программное, антивирусная система защиты);
- информационная подсистема (учебные курсы, перечень информационно-образовательных ресурсов, данные по организации и состоянию процесса дистанционного обучения, в том числе учет текущей успеваемости, прохождения учебного материала, фиксация синхронного и асинхронного взаимодействия педагога и обучающегося).

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения преимущественно определяется возможностями программной оболочки

дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

Высокая техническая надежность: определяется временем остановок при работе КПТС ДО. Достигается использованием высоконадежных сертифицированных технических средств и компонент известных производителей. Кроме того, необходимо учитывать степень ремонтпригодности оборудования. Поскольку при работе комплекса наиболее вероятен выход из строя винчестеров, то, помимо объединения винчестеров в RAID-массив, целесообразно обеспечить возможность их «горячей» замены (замена в процессе функционирования КПТС ДО). Должен быть разработан и реализован ряд организационно-технических мер по достижению высокой технической надежности комплекса:

- систематическое техническое обслуживание;
- обеспечение резервирования и восстановления информации.

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в спортивных залах и спортивных площадках с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Лыжероллеры	пар	3
6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Рулетка металлическая 5 м	штук	1
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	2

13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
16.	Эспандер лыжника	штук	2

Кадровое обеспечение:

Занятия по программе ведет Грачёва Мария Александровна – тренер-преподаватель первой квалификационной категории, которая регулярно проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и дистанционной форме. Её воспитанники неоднократно были победителями и призёрами соревнований по лыжным гонкам муниципального и региональных уровней

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы.

1. Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап обучения.
2. В структуру аттестации Учреждения входит осуществление:
 - основного контроля:
 - контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) (Приложение 1);
 - контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
 - теоретическое тестирование;
 - первичного контроля;
 - участие в соревнованиях
3. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:
 - два раза в год: в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
 - один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании.
4. Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся, проводится по отделениям.
5. В случае, если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП за отчетный период, он может их пересдать в течении следующего соревновательного сезона.

Тест с ответами: “Лыжный спорт”

1. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
 - а) основе закономерностей и принципов +
 - б) основе спортивного календаря
 - в) основе морфологических показателей спортсмена
2. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:
 - а) одни раз в 2 года
 - б) ежегодно +
 - в) одни раз в 4 года
3. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
 - а) положительный и отрицательный отдых
 - б) стимулирующий и угнетающий отдых
 - в) активный и пассивный отдых +
4. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
 - а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
 - б) подготовки к соревнованиям и участия в них
 - в) отдельных взаимосвязанных макроциклов
5. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
 - а) уверенно выступить на соревнованиях
 - б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
 - в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок +
6. Длина лыж при классическом ходе:
 - а) до уровня глаз ученика
 - б) рост с вытянутой рукой +
 - в) рост ученика
7. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:
 - а) из одного периода и трёх фаз
 - б) одного периода и двух фаз
 - в) из двух периодов и трёх фаз +
8. Какого поворота на лыжах нет:
 - а) поворота «полуплугом» +
 - б) поворота на месте махом
 - в) поворота переступанием
9. Где ошибка в технике подъёма «ёлочкой» на лыжах:
 - а) задние части лыж не перекрещиваются
 - б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
 - в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка +
10. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:
 - а) специальные дыхательные упражнения
 - б) скоростно-силовые упражнения +
 - в) упражнения с субмаксимальной мощностью

11. Какой лыжный ход самый скоростной:

- а) одновременный одношажный +
- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный

12. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- а) рост ученика
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
- в) до уровня плеч ученика

13. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется:

- а) переход с одновременным выносом рук +
- б) переход с одновременным толчком рук
- в) переход с выносом правой ноги

14. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход +

15. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

- а) торможение боковым соскальзыванием +
- б) торможение «упором»
- в) торможение «полуплугом»

16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:

- а) средняя стойка
- б) низкая стойка +
- в) высокая стойка

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

- а) одновременным двухшажным
- б) одновременным одношажным
- в) попеременным двухшажным +

18. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

- а) сила сопротивления воздуха
- б) сила тяжести +
- в) движущая сила

19. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

- а) отталкивание палками
- б) постановкой палок
- в) постановкой одной из лыж +

20. Главный элемент тактики лыжника:

- а) лидирование
- б) распределение сил +
- в) обгон

21. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:
- а) подседание +
 - б) скольжение
 - в) спуск
22. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
- а) развитии специальных физических качеств
 - б) создании правильного образа действия +
 - в) выборе качественного лыжного инвентаря
23. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:
- а) систематичность и последовательность тренировочного процесса
 - б) постоянное участие в различных соревнованиях
 - в) высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок +
24. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:
- а) правилами соревнований
 - б) методикой обучения +
 - в) биологическими ритмами человека
25. Двигательный навык характеризуется:
- а) постоянным осмыслением выполняемых действий
 - б) оптимальными действиями лыжника
 - в) минимальным контролем со стороны сознания +
26. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:
- а) выделенными материальными средствами
 - б) календарным планом, положением, а также программой +
 - в) наличием квалифицированных спортсменов
27. Прочность закрепления навыка в изучаемом движении определяется по качеству его выполнения:
- а) в усложненных условиях +
 - б) перед началом тренировки
 - в) в облегченных условиях
28. Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом:
- а) физической подготовленности занимающихся
 - б) климатических условий
 - в) поставленных задач +
29. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:
- а) имитационные и подводящие упражнения +
 - б) специальные и общеразвивающие упражнения
 - в) подготовительные и подводящие упражнения
30. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
- а) соревновательный метод

- б) сочетание нагрузки и отдыха +
в) переменный метод

Нормативы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1-й год	2-й год	3-й	1-й год	2-й год	3-й
Бег 60 м, с	-	-	-	10.8	10.4	10.0
Бег 100 м, с	15.3	14,6	14.1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	216	167	180	191
Бег 800 м; мин, с	-	-	-	3.35	3.20	3.05
Бег 1000 м. мин, с	3.45	3.25	3.00	-	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	-	9.50	9.15
Кросс 3 км; мин, с	-	12.00	11.20	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	15.20	13.50	12.10
5 км; мин, с	21.00	19.00	17.30	24.00	22.00	20.30
10 км; мин, с	44.00	40.30	37.20	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	14.30	13.00	11.20
5 км; мин, с	20.00	18.00	17.00	23.30	21.00	19.20
10 км; мин, с	42.00	39.00	35.00	-	-	-

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов

(хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

3. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
4. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-

разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин из возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах,

заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Методические материалы

В данной программе разработаны комплексы методов, которые позволяют определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор в группы НП могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

На новый учебный год разработан календарный график проведения соревнований по лыжным гонкам

Также представлены наглядные материалы - схемы лыжных ходов, применяемых в лыжных гонках (см приложение)

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения.

Годовой план воспитательной работы педагога содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающимися, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

1. Воспитание черт спортивного характера;
2. Формирование должных норм общественного поведения;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Воспитание патриотизма.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.

- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - планирование субботников, экскурсии в музей;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающимися;
- 6) физическое воспитание - планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью - подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах согласно календарному плану физкультурно – массовой и спортивной работы среди школьников .

Декабрь – Первенство района по лыжным гонкам («Открытие лыжного сезона»)

Январь – Первенство района по лыжным гонкам (Зачет Спартакиады);

Январь – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 1 этап;

Январь – Областные соревнования по лыжным гонкам в рамках Всероссийского «Дня снега»

Февраль – Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»

Февраль - Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам среди ДЮСШ «Пионерская правда»;

Февраль – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 2 этап;

Февраль – Чемпионат и Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам

Март – Районные соревнования по лыжным гонкам на приз газеты «Карсунский вестник»

Март – Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам на приз Ю.Т. Алашеева;

Март – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 3 этап.

2.4. Список литературы

Для педагогов

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

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

3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

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

6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Для обучающихся и родителей

1. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998

2. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,

3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999

11. Настольная книга юного лыжника /Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998

4.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/

2. www.sport-express.ru/olympic14/skiing/

3. www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki

Одновременные ходы

Типичные ошибки

Короткое незаконченное
отталкивание палками.



Резкое выпрямление
туловища до
окончания
отталкивания.



Туловище мало
наклонено вперед,
не участвует в
Отталкивании.



Сгибание ног
в коленях в начале
отталкивания
палками и резкое
выпрямление
после него.



«Проваливание»
туловища
в начале
отталкивания



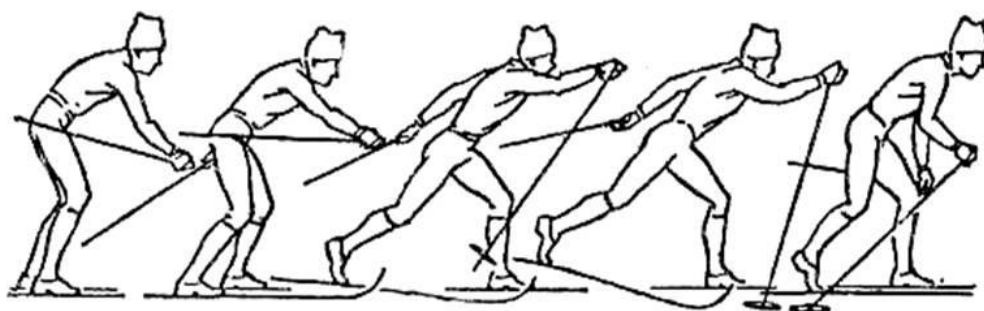
Отбрасывание рук
вверх после
Отталкивания.



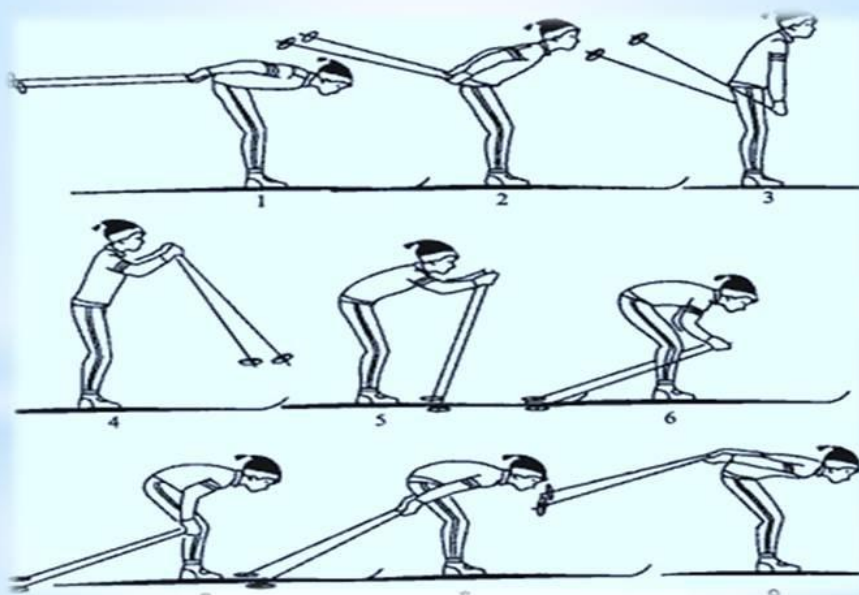
Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. **Попеременным** он называется потому, что происходит попеременная работа палками. **Двухшажным** - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

- Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.

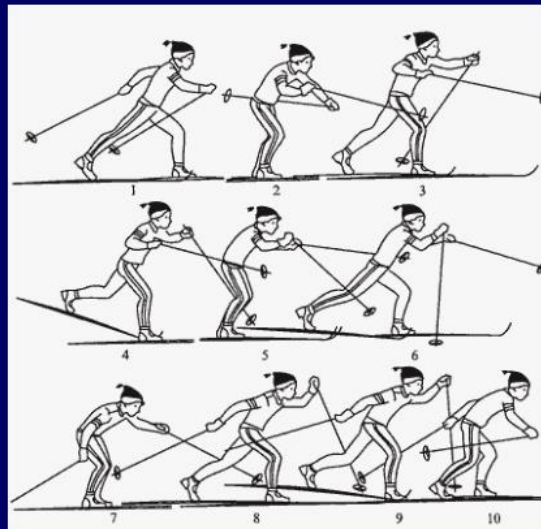


Одновременный бесшажный ход



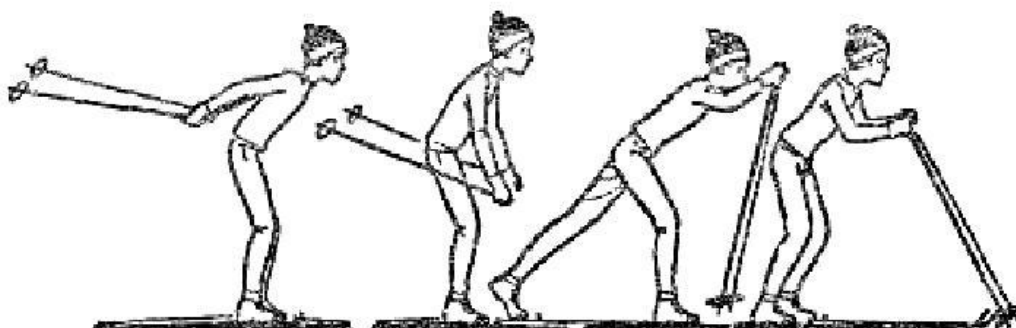
Попеременный четырёхшажный ход.

Цикл движений попеременного четырёхшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага. Продолжительность цикла — 1,7-2,2 с, длина — 7-10 м, средняя скорость в цикле на равнине — 4,0-6,0 м/с, темп хода — 22-35 циклов в минуту.

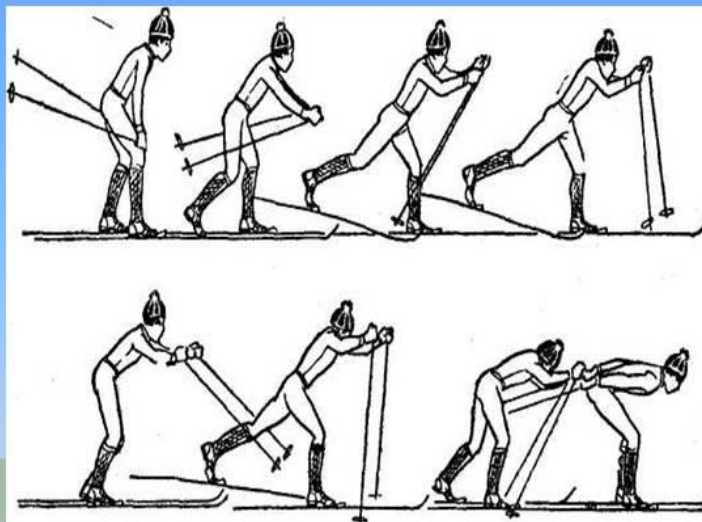


Одновременный двухшажный ход.

- При **одновременном двухшажном** ходе лыжник выполняет **два отталкивания ногами** (правой и левой) и **одновременное отталкивание палками**.
- Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.



Одновременный одношажный ход



Типичные ошибки:

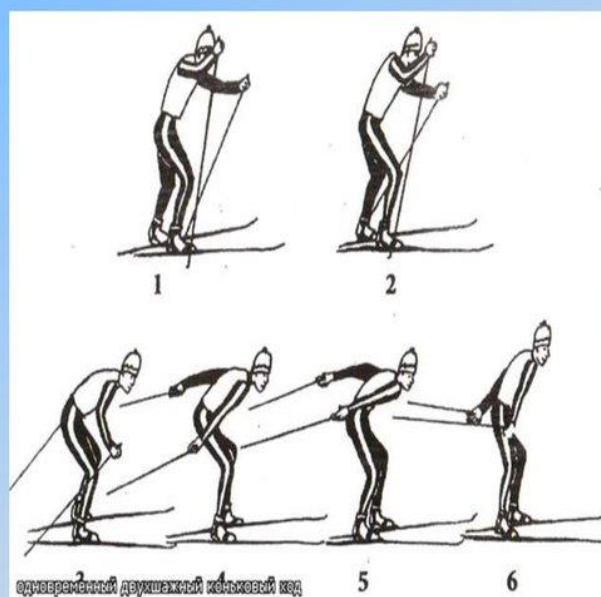
короткий толчок ногой и, следовательно, короткий скользящий шаг. Также можно наблюдать слабый незаконченный толчок палками и короткий прокат на обеих лыжах. Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палками — когда резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили ногу.

Скользя на лыжах, лыжник выносит вперед плавным движением обе палки, переносит тяжесть тела к носкам и почти полностью на одну ногу. Из этого положения, немного подсев, он отталкивается ногой, делает выпад на другую ногу и переносит на нее тяжесть тела (при этом начинает опускать палки на снег). К окончанию толчка ногой палки должны стоять чуть наклонно вперед. В конце цикла лыжник отталкивается обеими палками и приставляет ногу. Отталкиваться можно и одной ногой, или поочередно меняя ноги (последний способ предпочтительней).

Коньковый одновременный двухшажный ход

Техника выполнения:

в цикл хода включаются два коньковых шага и одновременное отталкивание палками. Важно: расположение обеих лыж в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения

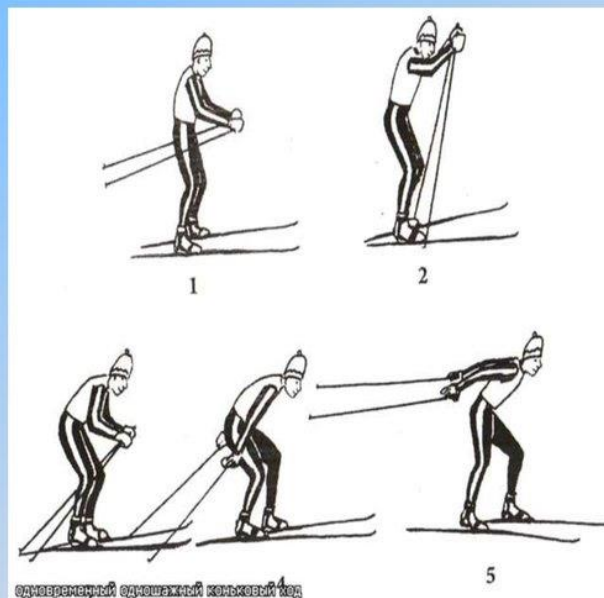


Коньковый одновременный одношажный ход

Техника выполнения:

выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

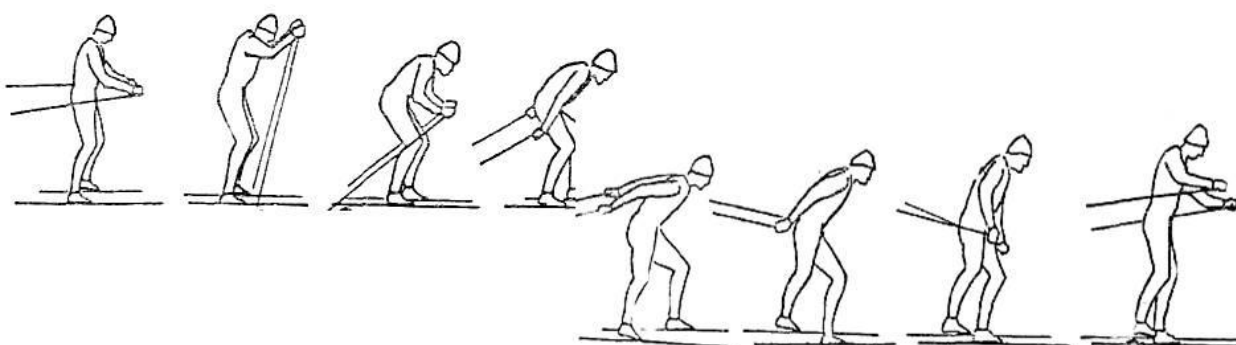
Важно: владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног



Коньковый ход.

При коньковом ходе лыжники пользуются палками на **10-30 см длиннее**, чем обычные. Это дает возможность значительно увеличить рабочий путь и время действия силы, приложенной к ним. Длинные палки помогают избежать попадания острия на внутреннюю сторону лыжни, выбрать оптимальный угол приложения силы в первый опорный момент отталкивания палками. Позволяют лыжнику поднять и выдвинуть бедро вперед при преодолении подъема.

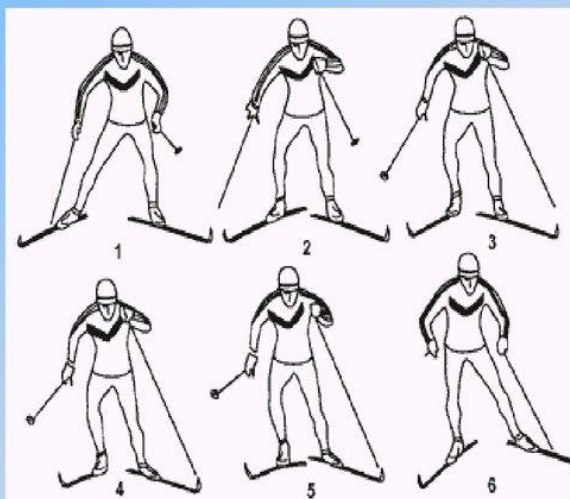
- **Важнейшими моментами** при освоении техники конькового хода является наличие удобной обуви, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных палок и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.
- Техника конькового хода постоянно **развивается и совершенствуется**.



Коньковый попеременный ход

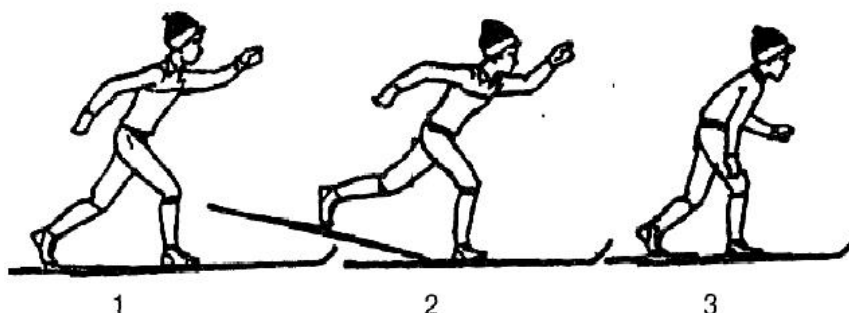
Техника выполнения:

Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад - в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи.



Скользящий шаг

- Основой всех лыжных ходов (кроме одновременное «бесшажного») является **скользящий шаг**, поэтому на первых лыжных занятиях следует отвести время именно этому элементу. Все движения выполняются в следующем порядке:
- Момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже.
- Скольжение на одной опорной ноге.
- Вынос ноги махом.
- Подседание перед отталкиванием ногой.
- Разгибание ноги в момент отталкивания.
- Окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.



Ступающий шаг

- При передвижении ступающим шагом **полностью отсутствует скольжение**, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к **двойной опоре на палки**. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.
- Этот способ подъема применяется на крутых склонах ($13-16^\circ$), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.



голчке палки
да опирайте
як, удерживая
у большим и
зательным
цами.

