

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

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического Совета  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
протокол № 3 от «27» мая 2025 г.



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

Срок реализации программы – 1 год  
Программа рассчитана на детей и подростков 11-15 лет  
Уровень освоения программы - базовый

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

р.п. Карсун, 2025 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Содержание программы .....	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>29</b>
2.1. Календарный учебный график .....	29
2.2. Условия реализации программы .....	39
2.3. Форма аттестации и оценочные материалы .....	41
<b>2.4. Перечень информационного обеспечения программы .....</b>	<b>46</b>
Список литературы .....	46
Приложение.....	47

# **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 сетевой формы):**

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий**

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.)

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.

**Уровень** реализуемой программы – базовый.

**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.** 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 здоровью, 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 11-15 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 данном возрасте, 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.

Годовой тренировочный процесс 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.

**Объём программы - 216 учебных часов.**

**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.

В отличии от базового уровня 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 : МАХ, Сферум Googl Form,

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 1 года подготовки юных лыжников гонщиков.

Учебный план охватывает 12 учебных месяцев (сентябрь - август). Учебная нагрузка составляет 6 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.

**Объем программы** делится на 2 модуля  $96 + 120 = 216$  учебных часов. в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

#### **Режим занятий по программе**

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	96/120	3	2
Всего:	216	3	2

### **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;

##### **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 учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

#### **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.

### Учебный план

#### 1 модуль

	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	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
4.	Технико – тактическая подготовка	10		10	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
5.	Участие в соревнованиях	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
6	Промежуточная аттестация	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
	<b>Итого</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>		
<b>2 модуль</b>						
1	Общая физическая подготовка	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
2	Специальная физическая подготовка	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
3	Технико – тактическая подготовка	10		10	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
4	Участие в соревнованиях	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение

5	Восстановительные мероприятия	14		14	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
7.	Медицинское обследование	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
8.	Итоговая и промежуточная аттестация	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
10.	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>116</b>		
13.	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>		

## 1.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

**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

**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

**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

### **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

## **Общая физическая подготовка**

### **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 полуобороты, 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание 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 ногой. 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

### **Гимнастические 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, брус). 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.

## **Легкая атлетика.**

**Теория.** Легкая атлетика. Основные легкатлетические 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.

## **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 полготовки 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 контоля:** контрольныеупражнения, тестирование

**Используемое оборудование:** мяч баскетбольный,мяч футбольный,мяч волейбольный

### **Спиальная физическая подготовка.**

**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 контоля:** контрольные упражнения, тестирование

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

## Технико-тактическая подготовка

**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 V скользящего шага - отталкивание с выпрямлением ноги. (рис. 42, 5).
  31. ИП - фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.
  32. ИП - ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе III (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, IV, V. 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 IIIA - 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 IIIA) 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 ША - 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 ША), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе ША). 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

### **Участие в соревнованиях**

**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

## **Восстановительные мероприятия**

### **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

## **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

## **Итоговая и промежуточная аттестация**

**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.

Год обучения -1

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-108

### 2.1. Календарный учебный график

1 модуль

№ 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	Практическое задание
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание

6.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
7.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
9.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
13.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
14.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
15.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
16.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
17.		2	Теоретическая подготовка	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты

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

					занятие	
29.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
30		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
32		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
33		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
34		2	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тесты
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
37.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
38.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
39.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
40		2	Технико-тактическая	учебная лыжня	Учебно-	Практическое

			подготовка		тренировочное занятие	задание
41.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
43		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
44.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тесты
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
46		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
47.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
48		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
2 модуль						
1		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
2		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание

3.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
4		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
5		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
6		2	Теоретическая подготовка Промежуточная аттестация	Учебный класс	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
7		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
8.		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
9.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
10		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
11		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
12.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
13		3	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
14		3	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Практическое задание

					занятие	
15		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
16		2	Технико-тактическая подготовка Судейская практика	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
17.		2	Теоретическая подготовка Судейская практика	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
18.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
19.		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
20.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
21.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
22.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
23		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
24.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
25.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
26.		2	Технико-тактическая	учебная лыжня	Учебно-	Практическое

			подготовка		тренировочное занятие	задание
27		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
28.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
29.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
30.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
31.		2	Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
32.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
33.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
34		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
35.		2	Спортивные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
36.		2	Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
37.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание

38		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
39		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
40		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое Задание
41		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
42		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
43.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
44		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
45		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
46.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
47.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
48.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
49.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-	Контрольные

					тренировочное занятие	упражнения
50		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
51.		2	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, тесты
52.		2	Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
53.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
54.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
55		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
56		2	Спортивные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
57.		2	Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
58.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
59.		2	СФП Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
60		2	Подведение итогов за год	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения

## 2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **учебно-материальная база:** спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками и необходимым спортивным инвентарём;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- разработаны тесты по промежуточной и итоговой аттестации;

**Информационное обеспечение.** 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 тренер-преподаватель, который регулярно проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и

дистанционной форме.

### **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 (Приложение 1 )
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

Упражнения		УТЭ 1, 2 год
Бег на 60 метров, сек.	девушки	-
	юноши	-
Бег на 100 метров, сек.	девушки	15,3
	юноши	15,3
Прыжок в длину с места, см	девушки	160
	юноши	175
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во	девушки	25
	юноши	30
Бег на 500 метров, мин,с	девушки	-
	юноши	-
Бег на 1000 метров, мин,с	девушки	4,30
	юноши	3,50
Лыжные гонки	девушки	III
	юноши	
Лыжи, Классический стиль 3 км; мин. с	девушки	15,20
	юноши	-
5 км; мин. с	девушки	24.00
	юноши	21.00
10 км; мин. с	девушки	-
	юноши	44.00
Лыжи, Свободный стиль 3 км; мин. с	девушки	15.00
	юноши	-
5 км; мин. с	девушки	-
	юноши	20.00
10 км; мин. с	девушки	-
	юноши	43.00

### 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 (см приложение 1)

Также представлены наглядные материалы - схемы лыжных ходов, применяемых в лыжных гонках (см приложение 2)

## **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 – Первество района по лыжным гонкам («Открытие лыжного сезона»)

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

Январь – Первество 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 - Первество 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/](https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/)

2. [www.sport-express.ru/olympic14/skiing/](http://www.sport-express.ru/olympic14/skiing/)
3. [www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki](http://www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki)

**Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах согласно календарному плану физкультурно – массовой и спортивной работы среди школьников на 2022-2023 учебный год.**

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

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

Январь – Первество 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 - Первество Ульяновской области по лыжным гонкам среди ДЮСШ «Пионерская правда»;

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

Февраль – Чемпионат и Первество 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 – Первество и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 3 этап.

# Одновременные ходы

## Типичные ошибки

Короткое незаконченное  
отталкивание палками.



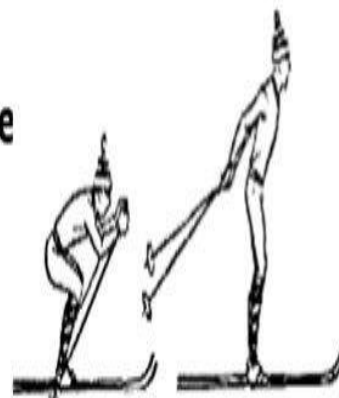
Резкое выпрямление  
туловища до  
окончания  
отталкивания.



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.



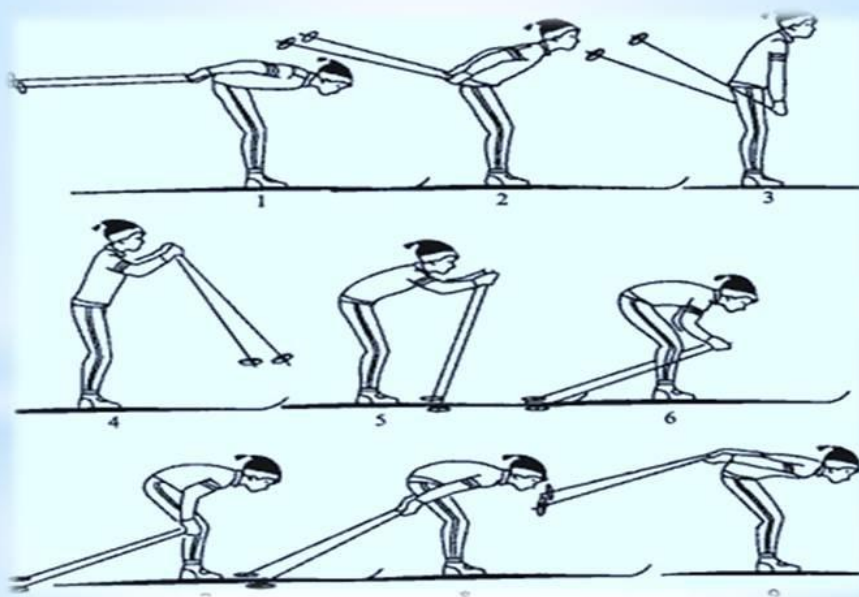
# Попеременный двухшажный ход

**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.



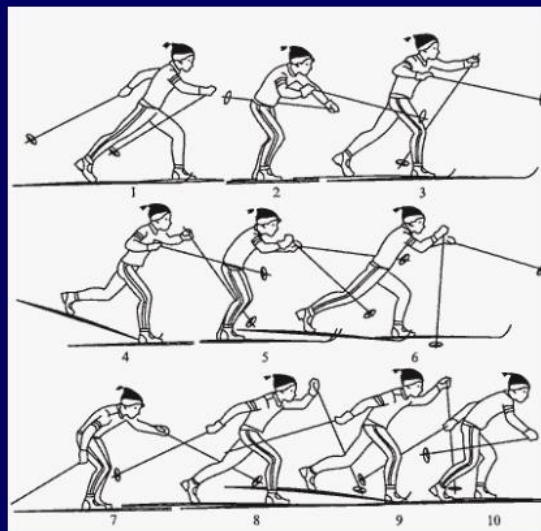
## Одновременный бесшажный ход





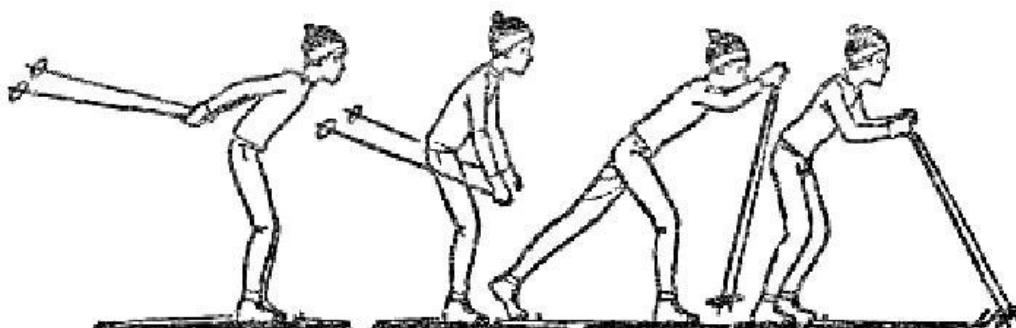
## Попеременный четырёхшажный ход.

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.

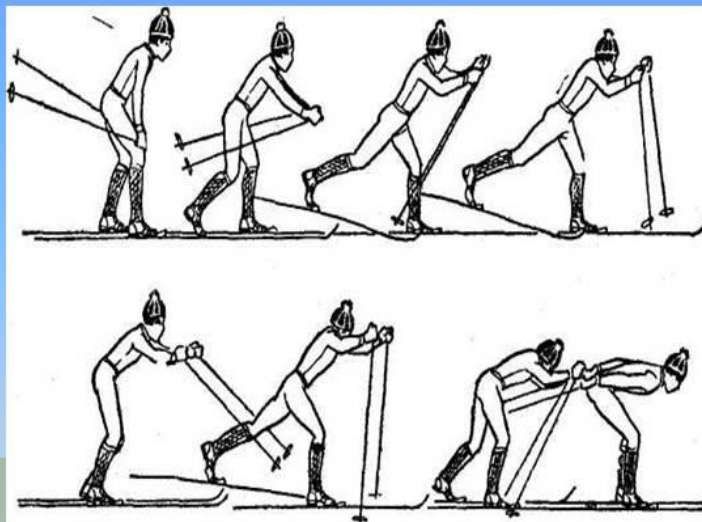


## Одновременный двухшажный ход.

- 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:

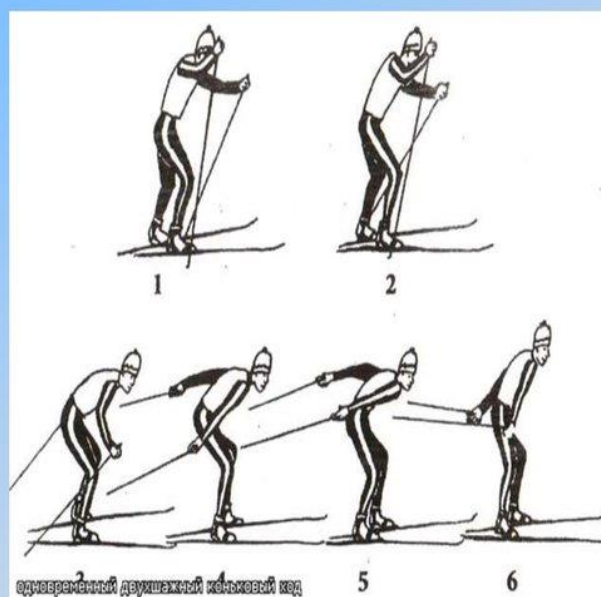
короткий толчок ногой и, следовательно, короткий скользящий шаг. Также можно наблюдать слабый незаконченный толчок палками и короткий прокат на обеих лыжах. Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палками — когда резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили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

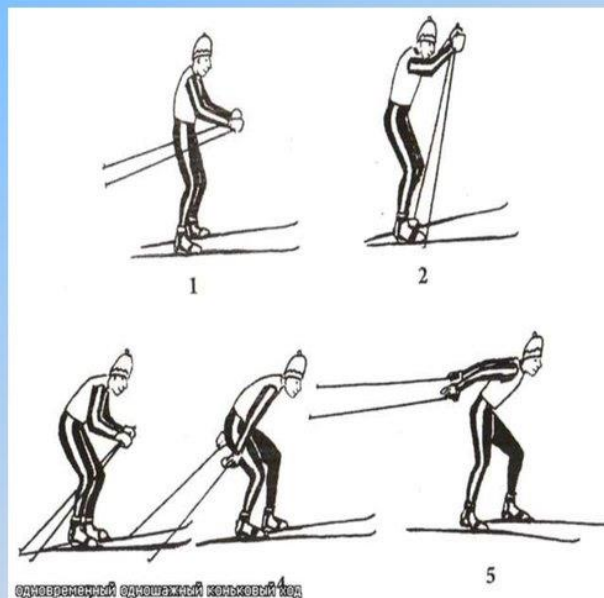


# Коньковый одновременный одношажный ход

## Техника выполнения:

выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

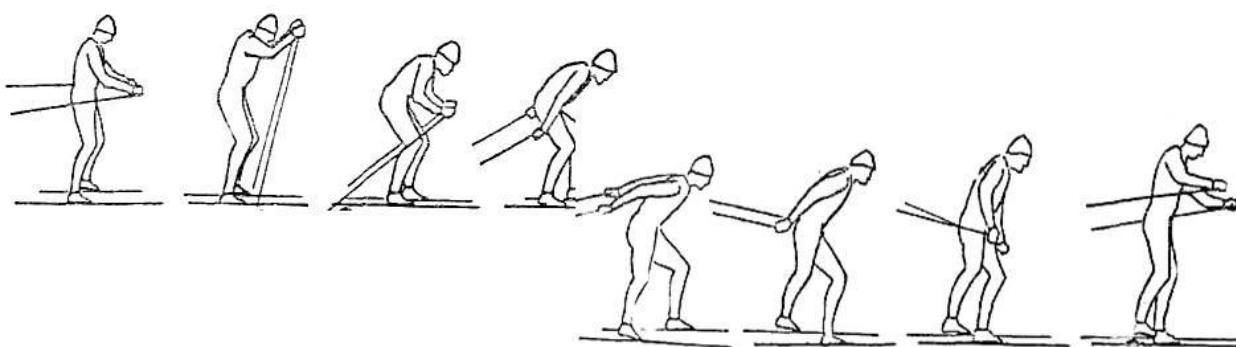
Важно: владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног



# 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.

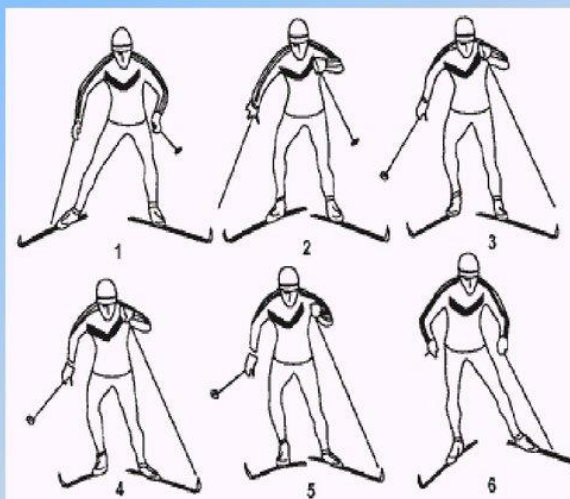
- **Важнейшими моментами** при освоении техники конькового хода является наличие удобной обуви, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных палок и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.
- Техника конькового хода постоянно **развивается и совершенствуется**.



## Коньковый попеременный ход

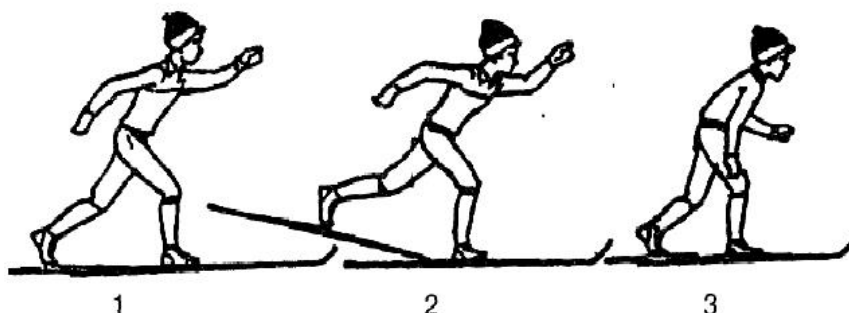
Техника выполнения:

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.



