

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕРХНЕДНЕПРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

для спортивно-оздоровительных групп

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст детей 7-17 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Шашерина Наталья Александровна

пгт. Верхнеднепровский
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; -
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 11 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 24.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

Программа направлена на:

- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний физической культуре и спорте - отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по лыжным гонкам;
- подготовку к освоению в дальнейшем предпрофессиональной программы по лыжным гонкам;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни,

Уровень программы: базовый

Направленность: физкультурно- спортивная

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю), 36 учебных недель.

Формы и режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут).

Продолжительность академического часа: для детей 7 лет — 30 минут.

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

Адресат программы: принимаются все желающие в возрасте от 7 до 17 лет, *прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям.*

Наполняемость групп до 20 человек. Группы - смешанные.

Заниматься по данной программе имеют возможность **дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях**, так как ДЮСШ обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий. **Для детей, проявивших выдающиеся способности в данном виде спорта**, , разрабатываются индивидуальные планы занятий, по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов переводятся на предпрофессиональные программы для дальнейшего обучения и имеют возможность выезжать на соревнования различных уровней, повышать уровень своего спортивного мастерства.

Обучение для детей инвалидов не предусмотрено.

Частично возможно обучение по программе дистанционно: на сайте школы, а также в социальных сетях (созданы группы отделений), тренером размещаются методические рекомендации и комплексы упражнений для обучающихся (в том числе проживающих в отдалённых поселениях), не имеющих возможность регулярно посещать занятия.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня

физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Актуальность программы. Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья

Новизна программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом.

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 составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ

Цель: Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, вовлечения их в активные занятия физической культурой и спортом через освоение базовых знаний по виду спорта «лыжные гонки».

Основные задачи:
Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные УУД:

обучающиеся будут знать / понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- развивать и поддерживать функциональные возможности организма, и достаточную двигательную активность;
- логически, грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить до собеседника, описывать совершаемые действия;
- анализировать результаты своей деятельности и участвовать в анализе работы товарищей;
- работать в паре, в команде.

Личностные:

у обучающихся будут **сформированы:**

- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- навыки соблюдения социальных норм, правил поведения, ролей и форм социального взаимодействия в группе, команде;
- умение осуществлять самонаблюдение, самоанализ и самооценку;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, в игре, в условиях соревнований;
- ответственное отношение к занятиям, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) (см. Приложение.)

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание(юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.*

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до

полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно- оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

При реализации программы используются следующие технологии:

Технологии *лично-ориентированного* обучения - дополнительное образование ничего не формирует насильно; напротив, – оно создает условия для включения обучающегося в естественные виды деятельности, создает питательную среду для его развития.

Групповые технологии. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельности обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Здоровьесберегающие технологии

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Теория и методика физической культуры и спорта	15	15	-	тестирование
2	Общая физическая подготовка	54	6	48	Соревнования, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Соревнования, сдача нормативов
4	Техническая подготовка	90	20	70	Соревнования, сдача нормативов
5	Другие виды спорта	28	2	26	соревнования
6.	Оценка результативности и соревнования	7	1	6	
	Всего часов:	216	46	170	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка(15ч.)

1.1.Вводное занятие.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

1.2.Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, гигиена спортсмена.

Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».

1.3. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

1.5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (54ч)

2.1. Контрольные упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

2.2. Циклические упражнения.

Практика. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (22ч).

3.1. Беговая подготовка.

Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по

дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

Практика. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д. Передвижение на лыжах и катание на коньках

3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений

Практика: назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 *упражнений*). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

Раздел 4. Техническая подготовка(20ч).

4.1. Имитация лыжных ходов на месте.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Параютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

4.2. Одновременный бесшажный ход.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

4.3. Одновременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный

двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

4.4. Попеременный двухшажный ход

Практика. Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

4.5. Коньковый ход.

Теория. Основные элементы конькового хода.

Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

4.6. Преодоление спуска и подъема.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Практика. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

4.7. Лыжероллеры.

Теория. Модели и фирмы лыжероллеров

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 5. Другие виды спорта(28ч)

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. **Гимнастика:** упражнения на кольцах и перекладине, прыжки через различные гимнастические снаряды. Батут и акробатика.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Езда на велосипеде.

Раздел 6. Оценка результативности. Соревнования(7ч).

5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

5.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годовом цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 5 км положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	20
2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки для лыжных гонок	пар	20
5.	Снегоход	штук	1
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
20.	Мяч футбольный	штук	1

21.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап НП		Этап УТГ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, имеющий соответствующее образование.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Бутин И.М., «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003
2. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Дорофеев В.Г. «Лыжные гонки. Непременное условие роста результатов» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 58 – 61.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чударкин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989
7. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
8. Капланский В.Е. «Тренировка юного лыжника – гонщика (подготовительный период)» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 61 – 63.
9. Капланский В.Е. «Тренировка юного лыжника – гонщика (соревновательный, переходный периоды)» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр. 53 – 58.
10. Капланский В.Е. «Самоконтроль в тренировке юного лыжника» - журнал «Физическая культура» № 8 2003г. Стр. 51 – 58.
11. Капланский В.Е. «Режим, гигиена и питание юного лыжника» - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005г. Стр. 72 – 79
12. Кулеман Э. «Питание для выносливости» Мурманск 2005г. Стр.192.
13. Лепешкин В.А. «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. Стр. 27 – 32.
14. Лепешкин В.А. «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. Стр. 33 – 38.
15. Луньков С.М. «Как оптимизировать круглогодичную подготовку юных лыжников гонщиков» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр.59 – 60.
16. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990
18. Н.Г. Озолин «Настольная книга тренера – наука побеждать» Москва «АСТ АСТРЕЛЬ» 2003г. 863стр.
19. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и спорт, 1999
20. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.

2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

Используемые интернет-сайты:

Журнал «Лыжный спорт» - www.skisport.ru

Международная федерация лыжных видов спорта -
[www.fis-ski.com/cross - country](http://www.fis-ski.com/cross-country)

Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru

Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru)

Циклические виды спорта - www.ski66.ru

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Место проведения занятий «Автодром Смоленское кольцо».

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
2		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
3		Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Личная гигиена спортсмена. ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
4		Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
5		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Групповые занятия	Предварительный контроль
6		Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	Групповые занятия	Оперативный контроль
7		Бег (1000 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	Групповое занятие	Педагогическое наблюдение
8		Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	Групповое занятие	Тестирование, текущий контроль
9		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км	2	Групповое занятие	Текущий контроль

10		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
11		Правила обращения с инвентарем на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
12		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.	2	Групповое занятие	Определение динамики физической нагрузки, этапный контроль
13	октябрь	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	2	Групповое занятие	Предварительный контроль
14		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
15		Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2	Групповое занятие	Оперативный контроль
16		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	Групповое занятие	Самоконтроль
17		Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
18		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
19		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
20		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	2	Парное занятие	Самоконтроль
21		Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	Командное занятие	Текущий контроль
22		Соревнования в кроссе на 500м.	2	Индивидуальное занятие	Оперативный контроль

23		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
24		Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	Групповые занятия	Этапный контроль
25	ноябрь	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м	2	Групповое занятие	Предварительный контроль
26		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
27		Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2	Групповое занятие	Оперативный контроль
28		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000 м. Специальная физическая подготовка .	2	Групповое занятие	Самоконтроль
29		Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
30		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
31		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
32		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	2	Парное занятие	Самоконтроль
33		Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств Бег 1000 м. Специальная физическая подготовка .	2	Командное занятие	Текущий контроль
34		Соревнования в кроссе на 500 м.	2	Индивидуальное занятие	Оперативный контроль
35		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
36		Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	Групповые занятия	Этапный контроль

37	декабрь	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
38		Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
39		Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Групповое занятие	Текущий контроль
40		Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол.	2	Групповое занятие	Оперативный контроль, Самоконтроль
41		Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
42		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
43		Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	2	Групповое занятие	Педагогическое наблюдение
44		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	2	Индивидуальное занятие	Самоконтроль
45		Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция 2км.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
46		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
47		Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на	2	Индивидуальное занятие, парное	Текущий контроль

		горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе			
48		Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2	Групповое занятие	Самоконтроль
49	январь	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2	Групповое занятие	Этапный контроль
50		Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км	2	Групповое занятие	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
51		Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	Групповое занятие	Оперативный контроль
52		Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Групповое занятие	Текущий контроль
53		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	Групповое занятие	Оперативный контроль, Самоконтроль
54		Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
55		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
56		Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	2	Групповое занятие	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
57		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	2	Индивидуальное занятие	Самоконтроль, педагогическое наблюдение
58		Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень	2	Групповое занятие	Текущий контроль, педагогическое наблюдение

		Дистанция 2 км.			
59		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3 км.	2	Групповое занятие	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
60		Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	2	Индивидуальное занятие, парное	Текущий контроль
61	февраль	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2	Групповое занятие	Самоконтроль
62		Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2 км-3 км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2	Групповое занятие	Этапный контроль
63		Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Групповое занятие	Текущий контроль
64		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол.	2	Групповое занятие	Оперативный контроль, Самоконтроль
65		Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
66		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
67		Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция 2 км.	2	Групповое занятие	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
68		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2 км.	2	Индивидуальное занятие	Самоконтроль, педагогическое наблюдение
69		Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне	2	Групповое занятие	Текущий контроль,

		попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция2км.			педагогическое наблюдение
70		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км.	2	Групповое занятие	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
71		Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	2	Индивидуальное занятие, парное	Текущий контроль
72		Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2	Групповое занятие	Самоконтроль
73	март	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2	Групповое занятие	Этапный контроль
74		Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Групповое занятие	Текущий контроль
75		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол.	2	Групповое занятие	Оперативный контроль, Самоконтроль
76		Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
77		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
78		Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция2км.	2	Групповое занятие	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
79		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция2км.	2	Индивидуальное занятие	Самоконтроль, педагогическое наблюдение

80		Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция 2км.	2	Групповое занятие	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
81		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	2	Групповое занятие	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
82		Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	2	Индивидуальное занятие, парное	Текущий контроль
83		Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2	Групповое занятие	Самоконтроль
84		Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2	Групповое занятие	Этапный контроль
85	апрель	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	2	Групповое занятие	Предварительный контроль
86		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
87		Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2	Групповое занятие	Оперативный контроль
88		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	Групповое занятие	Самоконтроль
89		Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение
90		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
91		Специальная физическая подготовка.	2	Групповое	Текущий

		Общая физическая подготовка.		занятие	контроль
92		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	2	Парное занятие	Самоконтроль
93		Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	Командное занятие	Текущий контроль
94		Соревнования в кроссе на 500м.	2	Индивидуальное занятие	Оперативный контроль
95		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
96		Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	Групповые занятия	Этапный контроль
97	май	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	2	Групповое занятие	Предварительный контроль
98		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Групповое занятие	Текущий контроль
99		Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2	Групповое занятие	Оперативный контроль
100		Эстафеты с предметами. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	Групповое занятие	Самоконтроль
101		Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. ОФП	2	Групповые занятия	Беседа, наблюдение, текущий контроль
102		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
103		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Групповое занятие	Текущий контроль
104		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. ОФП	2	Парное занятие	Самоконтроль
105		Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	Командное занятие	Текущий контроль
106		Соревнования в кроссе на 500м.	2	Индивидуальное занятие	Оперативный контроль
107		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4км	2	Групповое занятие	Текущий контроль
108		Контрольно-переводные нормативы.	2	Индивидуальное занятие	Итоговый контроль

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8
		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.00	9.30	9.00	11.00	10.30	10.00
		8	9.30	9.00	8.30	10.00	9.30	9.00
		9	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		10	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
2.	2 км (мин,сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. *Цель отталкивания палками:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *при выносе рук и палок вперёд.*
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками:*
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
 - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания.*
 - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.
 - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
 - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. *Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.
9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади крепления.

