

ОГЛАВЛЕНИЕ

[1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3](#_Toc1)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc2)

[1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты 6](#_Toc13)

1.3. Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков

[1.4. Содержание программы 8](#_Toc20)

[2. Комплекс организационно - педагогических условий 62](#_Toc60)

[2.1. Календарный учебный график 62](#_Toc61)

[2.2. Условия реализации программы 62](#_Toc62)

[2.3. Формы аттестации 63](#_Toc63)

[2.4. Оценочные материалы 63](#_Toc65)

[2.5. Методические материалы 68](#_Toc66)

[2.6. Список литературы 69](#_Toc72)

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
* Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
* Приказ Минспорта России от 14.03.2013 №111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

### Актуальность:

Резкое снижение уровня здоровья детей и подростков, увеличение количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, актуализируют проблему укрепления здоровья подрастающего поколения.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков. 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 сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной. В результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Активное влияние природы при занятиях лыжным спортом оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

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.

Принести полное удовлетворение занятия 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 в последствие на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

### Обучение включает в себя следующие основные предметы:

* лыжные гонки

### Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

### Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

### Адресат ДООП:

Программа рассчитана на детей, подростков, юношей и девушек в возрасте 7 - 18 лет.

Программа многоуровневая. Позволяет детям и подросткам разного уровня подготовленности заниматься избранным видом спорта. Спортивно-оздоровительный этап стартового уровня дает возможность детям, не достигшим возраста зачисления на этап начальной подготовки базового уровня, заниматься лыжной подготовкой. Дети и подростки, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта, могут продолжать занятия на спортивно-оздоровительном этапе до достижения ими возраста 18 лет.

На этапах начальной подготовки базового и продвинутого уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. Проводится отбор для зачисления на тренировочный этап. Дети, не прошедшие отбор на тренировочный этап, по желанию могут продолжать заниматься на этапе начальной подготовки, либо перейти на спортивно-оздоровительный этап стартового уровня.

Программа служит основным документом для эффективного построения тренировки для лыжников - гонщиков.

### Срок и объем освоения ДООП:

3 года, 861 педагогических часов, из них:

* «Стартовый уровень» - 1 год, 246 педагогических часов;
* «Базовый уровень» - 1 год, 246 педагогических часов;
* «Продвинутый уровень» - 1 год, 369 педагогических часов.

### Форма обучения:

Очная.

### Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

### Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
| Лыжные гонки | 6 часов в неделю;246 часов в год. | 6 часов в неделю;246 часов в год. | 9 часов в неделю;369 часов в год. |

Таблица 1.1.2

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) и уровней подготовки (в академических часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Стартовый | Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 7 | 10 | 15-20 | 30 | 6 | Развитие, интерес к занятиям, тестирование - |
| Базовый | Этап начальной подготовки | 1 | 9 | 10 | 14-16 | 25 | 6 | Развитие качеств.Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| Продвинутый | Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 | 12-14 | 20 | 9 | Развитие качеств.Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

##

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

### Цель:

Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем привлечения их к регулярным занятиям лыжным спортом.

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, а также, подготовка лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности.

### Задачи:

#### Личностные:

* подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
* воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и ответственность;
* способствовать формированию морально-волевых качеств юных спортсменов;
* прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* способствовать воспитанию социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

#### Метапредметные:

* содействовать всесторонней физической подготовленности и гармоничному развитию физических способностей;
* повышать уровень физической подготовленности;
* 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.

#### Образовательные (предметные):

* обучить основам техники передвижения на лыжах;
* обучить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
* приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
* обучить контролировать состояние здоровья и физической работоспособности;
* обучить использовать в своей речи спортивную терминологию.

### Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
| Знать | * технику безопасности на занятиях, прогулках, походах;
* историю развития лыжного спорта;
* основные понятия, термины лыжных гонок;
* основные элементы техники лыжных ходов (скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность перекрестных движений рук и ног);
* основные способы торможения на спусках;
* правила имитации лыжных ходов на месте
* о способах закаливания, режиме дня, врачебном контроле и гигиене спортсмена;
* назначение мазей и парафинов;
* основы правил соревнований в избранном виде спорта.
 | * технику безопасности на занятиях, прогулках, походах;
* историю лыжных гонок в мире, России;
* основные понятия, термины лыжных гонок;
* правильность выполнения различных физических упражнений;
* правила имитации лыжных ходов на месте и в движении;
* основы здорового питания;
* о способах закаливания, режиме дня, врачебном контроле и гигиене спортсмена;
* правила обращения с лыжным снаряжением;
* отличие классических ходов и коньковых ходов;
* основы правил соревнований в избранном виде спорта;
 | * технику безопасности на занятиях, прогулках, походах;
* историю развития лыжного спорта;
* терминологию;
* правильность выполнения различных физических упражнений;
* методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
* основы здорового питания;
* основы правил соревнований в избранном виде спорта;
 |
| Уметь | * передвигаться скользящим шагом;
* выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* преодолевать спуски в стойке устойчивости;
* выполнять подъемы «лесенкой» наискось, «елочкой»;
* передвигаться классическими ходами и коньковым ходом;
* оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях;
 | * передвигаться классическими ходами и коньковым ходом
* преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
* выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
* применять лыжные мази и парафины;
* оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях;
 | * правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
* выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
* поддерживать свой уровень физической подготовленности;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* применять лыжные мази и парафины
 |
| Владеть | * владеть основами гигиены;
* культурой общения и поведения в социуме, навыками здорового образа жизни;
* полученными знаниями и навыками на практике
 | * владеть основами гигиены;
* техникой основных лыжных ходов;
* культурой общения и поведения в социуме, навыками здорового образа жизни;
* полученными знаниями и навыками на практике
 | * техникой основных лыжных ходов;
* приемами оказания первой помощи;
* культурой общения и поведения в социуме, навыками здорового образа жизни;
* основами гигиены;
* полученными знаниями и навыками на практике.
 |

##

## 1.3. Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

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

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

 3.Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

**План-схема годичного цикла**

Годичный учебно-тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

***Подготовительный период***- период фундаментальной подготовки - начинается в июне и заканчивается в начале декабря, который подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Задачей обще-подготовительного 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, гребля, 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.

## 1.4. Содержание программы

«Лыжные гонки»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.4.1

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 15 | 15 | 0 |  |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх | 1 | 1 | 0 | * Текущий контроль
 |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах | 4 | 4 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.3 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин | 2 | 2 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.4 | Основы техники способов передвижения на лыжах | 5 | 5 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.5 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 1 | 1 | 0 | * Текущий контроль
* беседа
 |
| 1.6 | Основные средства восстановления | 1 | 1 | 0 | * Текущий контроль
 |
| 1.7 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта | 1 | 1 | 0 | * Тестирование
 |
| 2 | Практическая подготовка | 229 | 1 | 228 |  |
| 2.9 | Общая физическая подготовка | 134 | 1 | 133 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.10 | Специальная физическая подготовка | 47 | 0 | 47 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.11 | Техническая подготовка | 33 | 0 | 33 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.12 | Контрольные нормативы и соревнования | 15 | 0 | 15 | * Зачет
* Соревнования
 |
| 3 | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 |  |
| 3.14 | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 | * Допуск к занятиям
 |
|  | Итого: | 246 | 16 | 230 |  |

Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка

### 1.1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх

Теория:

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

Теория:

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### 1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин

Теория:

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

### 1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах

Теория:

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

### 1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам

Теория:

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

### 1.6. Основные средства восстановления

Теория:

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Баня

### 1.7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта

Теория:

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых, один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом». Смотреть в разделе 2.4. Оценочные материалы.

### 2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика:

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

***Акробатические упражнения*** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

***Упражнения без предметов и с предметами***

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

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

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

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

***Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:***

выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

***Упражнения для развития быстроты:***

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

***Упражнения для развития выносливости:***

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

***Упражнения для развития ловкости:***

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

***Упражнения на гибкость:***

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

***Упражнения на расслабление:***

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

**Другие виды спорта**

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

***Легкая атлетика***: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от500 до 2000 м

***Гимнастика:*** подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук

в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа,

различные висы на перекладине.

***Спортивные игры:***

обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр пионербол, футбол, мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***Подвижные игры:*** «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание» и т.д.;

***эстафеты*** с предметами, лазанием и перелезанием.

***Велосипедный спорт*** - езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

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

### 2.3. Техническая подготовка

Практика:

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### 2.4. Контрольные нормативы и соревнования

Практика:

Контрольные упражнения. Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом 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 четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.

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

1)Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. Критерием служит лучший результат.

4)Бег 1000 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. Критерием, служит преодоление дистанции.

5)Бег на лыжах: 1000метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Время фиксируется. Критерием, служит преодоление дистанции.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении тестирования рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла – если предыдущий результат не изменился. Один балл – если результат показан хуже предыдущего.

Соревнования: участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### 3. Врачебный контроль

### 3.1. Врачебный контроль

Практика:

Осуществляется медицинским работником, специалистами-медиками.

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.

**Календарный учебный график. Стартовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 9 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Построение в шеренгу по росту. ОФП. СФП | спортплощадка | Текущий |
| 2 | 9 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Школа мяча: броски, передачи. ОФП. СФП. Игра «Передал – садись». Упражнения на равновесие. | спортплощадка | Текущий |
| 3 | 9 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена. ОФП. Футбол: правила игры, удар по мячу, ведение. Игра по упрощенным правилам.  | спортплощадка | Текущий |
| 4 | 9 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Районные соревнования «Осенний кросс» 1 км | район лыжной трассы | соревнования |
| 5 | 9 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Многоскоки. ОФП. СФП. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | спортплощадка | Текущий |
| 6 | 9 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Значение и способы закаливания. Многоскоки. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. | спортплощадка | Текущий |
| 7 | 9 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | ОФП. СФП. Контрольные упражнения. | спортплощадка | Текущий |
| 8 | 10 |  |  | практика | 2 | Имитация лыжных ходов. ОФП. СФП. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Лапта». | спортплощадка | Текущий |
| 9 | 10 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Режим тренировочных занятий и отдыха. ОФП. СФП. Школа мяча: броски, передачи. Упражнения на равновесие. | спортплощадка | Текущий |
| 10 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Пионербол: подводящие упражнения, игра. | спортплощадка(спортзал) | Текущий |
| 11 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол по упрощенным правилам. | спортплощадка(спортзал) | Текущий |
| 12 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Встречная эстафета. ОФП. СФП. Подвижная игра «Третий лишний» | спортплощадка(спортзал) | Текущий |
| 13 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Подвижная игра «Охотники и утки» | спортплощадка(спортзал) | Текущий |
| 14 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Игра «Рыбак и рыбки» | спортплощадка(спортзал) | Текущий |
| 15 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | . Челночный бег. Развитие быстроты. ОФП. СФП. Подвижная игра «Догони свою пару» | спортзал | Текущий |
| 16 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Перестрелка» | спортзал | Текущий |
| 17 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафеты с предметами и без. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Игра «Пионербол» | спортзал | Текущий |
| 18 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие гибкости ОФП. СФП. Подвижная игра «Успей выбежать» | спортзал | Текущий |
| 19 | 10 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие скоростно-силовых качеств. Напрыгивания за 30 сек. Упражнение на пресс за 30 сек. ОФП. СФП | спортзал | Текущий |
| 20 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Школа мяча: броски, передачи с отскоком и без. ОФП. СФП. Пионербол игра. | спортзал | Текущий |
| 21 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Футбол: правила игры, удар по мячу, ведение. ОФП. СФП. Игра | спортзал | Текущий |
| 22 | 11 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Значение питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. ОФП. СФП. Игра «Перестрелка» | спортзал | Текущий |
| 23 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Имитация лыжных ходов на месте и в движении. Прыжок с места. Прыжковая эстафета. Игра «Перетягивание». | спортзал | Текущий |
| 24 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Многоскоки. ОФП. СФП. Игра «Невод». Упражнения на равновесие. | спортзал | Текущий |
| 25 | 11 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты с мячом. ОФП. СФП. | спортзал | Текущий |
| 26 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Имитация лыжных ходов на месте и в движении. ОФП. СФП. Игра «Рыбак и рыбки» | спортзал | Текущий |
| 27 | 11 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Выбор лыж, лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Выдача лыжного инвентаря, обучение обращению с ним. | Лыжная база | Текущий |
| 28 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд. Передвижение ступающим шагом. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 29 | 11 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение передвижению на лыжах приставными шагами, поворотам на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Движение попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 30 | 11 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Скользящий шаг, одноопорное скольжение. Упражнение «Самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 31 | 11 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 |  Обучение преодолению подъемов «Лесенккой». Спуск в основной стойке. Одновременный бесшажный ход. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 32 | 11 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение преодолению подъемов «елочкой». Спуск в основной стойке. Передвижение попеременным двухшажным ходом с переходом на спуск: спуск в основной стойке. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 33 | 12 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Скользящий шаг без палок. Обучение преодолению подъемов «полуелочкой», ступающим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом с переходом на спуск. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 34 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Упражнение «самокат». Игра пройти отрезок 50м за наименьшее количество отталкиваний. СФП | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 35 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафета на лыжах. ОФП. СФП | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 36 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 1 км. | Лыжная трасса | Текущий |
| 37 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение ворот. СФП | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 38 | 12 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Масстарт 50м х 3-4раза. Дистанция 1 км с применением попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | Лыжная база Лыжная трасса | Текущий |
| 39 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Районные соревнования «Лыжня здоровья» дистанция 1 км | Лыжная трасса | соревнования |
| 40 | 12 |  | -//- | практика | 2 | Прохождение отрезка «змейкой». СФП | Лыжная трасса | Текущий |
| 41 | 12 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение технике спусков со склонов в высокой , средней и низкой стойках. СФП | Лыжная трасса | Текущий |
| 42 | 12 |  | 12.00-13.30 | теория практика | 2 |  Обучение повороту в движении переступанием влево и вправо. ОФП. СФП. Дистанция 250 м. | спортплощадка учебная лыжня  | Текущий |
| 43 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Закрепление техники поворота переступанием. ОФП. СФП. Дистанция 800 м. | Лыжная трасса | Текущий |
| 44 | 12 |  | 12.00-13.30 | теория практика | 2 | Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Равномерное движение попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1-2км. | Лыжная трасса | Текущий |
| 45 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафеты на лыжах. Прохождение отрезка 50м за меньшее кол-во скользящих шагов. ОФП. СФП | Лыжная трасса | Текущий |
| 46 | 12 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Соревнования «Новогодняя гонка» дистанция 1км  | Лыжная трасса | соревнования  |
| 47 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Обучение торможению «плугом», «упором». Передвижение классическим ходом. Круг 800 м  | Лыжная трасса | Текущий |
| 48 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Передвижение классическим ходом. Работа в парах. Дистанция 200м.  | Лыжная трасса | Текущий |
| 49 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика |  | Эстафеты на лыжах. ОФП. СФП. Передвижение классическим ходом. Дистанция 1км. | Лыжная трасса | Текущий |
| 50 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Соревнования «Рождественская гонка». Дистанция 1км. | Лыжная трасса | соревнования |
| 51 | 1 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1км. | Лыжная трасса | Текущий |
| 52 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Обучение повороту в движении «упором». ОФП. СФП. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 53 | 1 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Коньковый ход. Обучение переносу веса тела с ноги на ногу. СФП. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 54 | 1 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение отталкиванию ребром лыжи (скользящим упорм). Обучение передвижению полуконьковым ходом. СФП. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 55 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Упражнение «самокат», кто меньше оттолкнется на отрезке 40м. ОФП. СФП. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 56 | 1 |  | 12.00-13.30 | теория практика | 2 | Обучение передвижению коньковым ходом под уклон без палок. Игра «Кто сделает меньше коньковых шагов» на отрезке 40м. ОФП. СФП. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 57 | 1 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Оказание первой помощи при травмах. Кто дальше проскользит на 1 лыже. Передвижение коньковым ходом по кругу. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 58 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Закрепление техники поворота и торможения «упором». Передвижение классическим ходом. ОФП. СФП. Дистанция 800м. | Лыжная трасса | Текущий |
| 59 | 1 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Подъем ступающим шагом. СФП. Передвижение классическим ходом. Дистанция 800м. | Лыжная трасса | Текущий |
| 60 | 2 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение повороту «плугом». ОФП. СФП. Передвижение классическим ходом. Круг 800м. | Лыжная трасса | Текущий |
| 61 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика |  | Закрепление техники торможения и поворота «плугом». Прохождение спуска «змейкой». СФП. Передвижение классическим ходом. Круг 800м. | Лыжная трасса | Текущий |
| 62 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафеты на лыжах. Передвижение коньковым ходом без палок. ОФП. СФП. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 63 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Полуконьковый ход по маленькому кругу без палок вправо и влево. ОФП. СФП. Дистанция 250м. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 64 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие быстроты. Гонка с гандикапом в парах 2-3 раза. Круг 200м. Коньковый ход. Дистанция 1-2км | Лыжная трасса | Текущий |
| 65 | 2 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. «Самокат», кто дальше проскользит на 1лыже.СФП. Дистанция 1км | Лыжная трасса | Текущий |
| 66 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Закрепление техники одновременного бесшажного классического хода. Прохождение ворот. Кто правильнее. В парах кто быстрее. СФП. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 67 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Закрепление техники одновременного бесшажного классического хода. Прохождение отрезка 40м за меньшее кол-во отталкиваний палками. СФП. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 68 | 2 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Закрепление прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойке. Прохождение ворот. | Лыжная трасса круг 800м | Текущий |
| 69 | 2 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение торможению соскальзыванием, падением. ОФП. СФП. Передвижение коньковым ходом. Дистанция 800м | Лыжная трасса | Текущий |
| 70 | 2 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Одновременный одношажный коньковый ход. Техника движения, работа рук, работа ног. Передвижение коньковым ходом, под уклон одновременным одношажным. ОФП. СФП. | Лыжная трасса | Текущий |
| 71 | 2 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Освоение техники одновременного одношажного конькового хода. Передвижение коньковым ходом с применением одновременного одношажного. ОФП. СФП. Развитие выносливости. Круг 1-2 км. | спортплощадка учебная лыжня | Текущий |
| 72 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Дистанция 1-2 км | Лыжная трасса | Текущий |
| 73 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Одновременный одношажный ход. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 1-2 км. | Лыжная трасса | Текущий |
| 74 | 3 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 2-3 км | Лыжная трасса | Текущий |
| 75 | 3 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Техника спуска и подъема. Классический ход. Дистанция 1-3 км | Лыжная трасса | Текущий |
| 76 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Общий старт 50м х 3-4 раза. Интервальная тренировка, 2-3 ускорения на кругу. Коньковый ход. Дистанция 1км. ОФП. СФП  | Лыжная трасса | Текущий |
| 77 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Районные соревнования по лыжным гонкам на приз «ЗМС Кошкина». Дистанция 1-2 км. | Лыжная трасса | Текущий |
| 78 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие выносливости. Равномерная тренировка. Коньковый ход. ОФП. СФП. | Лыжная трасса | соревнования |
| 79 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Дистанция 2-3 км | Лыжная трасса | Текущий |
| 80 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Районные соревнования. Закрытие зимнего сезона, лыжный марафон. Дистанция 5-10 км  | Лыжная база  | соревнования  |
| 81 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | Лыжная база  | Текущий |
| 82 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Поход на лыжах. Передвижение по насту. Стиль свободный | Лыжная база | Текущий |
| 83 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | Лыжная база | Текущий |
| 84 | 3 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | Лыжная база | Текущий |
| 85 | 4 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Строевые упражнения. ОФП. Подвижная игра «Заяц без логова» | спортзал | Текущий |
| 86 | 4 |  | -//- | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортзал | Текущий |
| 87 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафета перемещение по скамейке справа, ноги на скамейке. ОФП. СФП. Игра «перестрелка» | спортзал | Текущий |
| 88 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Ведение футбольного мяча. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | спортзал | Текущий |
| 89 | 4 |  | -//- | практика | 2 | Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортзал | Текущий |
| 90 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Передача волейбольного мяча различными способами. ОФП. СФП. Игра «пионербол» | спортзал | Текущий |
| 91 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Ведение мяча руками. Эстафеты с ведением. ОФП. СФП. Упражнения на равновесие. | спортзал | Текущий |
| 92 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Ведение и передача мяча. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч» | спортзал | Текущий |
| 93 | 4 |  | 12.00-13.30 | теорияпрактика | 2 | Основные средства восстановления. Развитие быстроты. Челночный бег. ОФП. СФП. | спортзал | Текущий |
| 94 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры. | спортзал | Текущий |
| 95 | 4 |  | -//- | практика | 2 | Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортзал | Текущий |
| 96 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортплощадка спортзал | Текущий |
| 97 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Игра «десять передач» | спортплощадка спортзал | Текущий |
| 98 | 4 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт 15-30 м, финиширование. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | спортплощадка (спортзал) | Текущий |
| 99 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Прыжок с места, многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | спортплощадка | текущий |
| 100 | 5 |  | -//- | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортплощадка | текущий |
| 101 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | спортплощадка | текущий |
| 102 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Врачебный контроль. Напрыгивания. ОФП. СФП. Подвижная игра «Перестрелка» | спортплощадка | текущий |
| 103 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Беговые упражнения. Многоскоки. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч» | спортплощадка | текущий |
| 104 | 5 |  | -//- | практика | 2 | Развитие гибкости . ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортплощадка | текущий |
| 105 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Бег на короткие дистанции 30м, 60м. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | спортплощадка | текущий |
| 106 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. | спортплощадка | текущий |
| 107 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Кросс. ОФП. СФП. Подвижная игра «Охотники и утки» | Лыжная трасса спортплощадка | текущий |
| 108 | 5 |  | -//- | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортплощадка | текущий |
| 109 | 5 |  | -//- | практика | 2 | Контрольные упражнения. ОФП. СФП. | спортплощадка | текущий |
| 110 | 5 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие выносливости. Бег 1000м. ОФП. Подвижные игры. | спортплощадка | текущий |
| 111 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Знамя» | спортплощадка | текущий |
| 112 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Кросс с имитацией. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | Лыжная трасса спортплощадка | текущий |
| 113 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч» | спортплощадка | текущий |
| 114 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Спортивная игра «Пионербол» | спортплощадка | текущий |
| 115 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортплощадка | текущий |
| 116 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Эстафеты. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | спортплощадка | текущий |
| 117 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Прыжок с места, многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | спортплощадка | текущий |
| 118 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие выносливости. Кросс. ОФП. Подвижная игра «Третий лишний». | Лыжная трасса спортплощадка | текущий |
| 119 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Десять передач» | спортплощадка | текущий |
| 120 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч» | спортплощадка | текущий |
| 121 | 6 |  | 12.00-13.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Перестрелка» | спортплощадка | текущий |
| 122 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортплощадка | текущий |
| 123 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортплощадка | текущий |

Базовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.4.2

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | 16 | 0 |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 1 | 1 | 0 | * Текущий контроль
* беседа
 |
| 1.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 6 | 6 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 3 | 3 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 6 | 6 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2 | Практическая подготовка | 228 | 1 | 227 |  |
| 2.6 | Общая физическая подготовка | 133 | 1 | 132 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.7 | Специальная физическая подготовка | 47 | 0 | 47 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.8 | Техническая подготовка | 33 | 0 | 33 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.9 | Контрольные нормативы и соревнования | 15 | 0 | 15 | * Зачет
* Соревнования
 |
| 3 | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 |  |
| 3.11 | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 | * Допуск к занятиям
 |
|  | Итого: | 246 | 17 | 229 |  |

Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка

### 1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Теория:

Порядок и содержание работы объединения. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### 1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом занятий и года обучения. 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.

### 1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования 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.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### 2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений с отягощениями направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, челночный бег и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения (кроссовый бег, езда на велосипеде, плавание и т. д.), направленные на развитие выносливости.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

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

### 2.3. Техническая подготовка

Практика:

*Лыжная подготовка*

На первых занятиях необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом сцепления и скольжения со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

*Упражнения в бесснежный период:*

-изучение стойки лыжника;

-маховые движения руками вперед-назад;

-имитация попеременного двухшажного хода без палок;

-имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

-надевание и снимание лыж;

-прыжки на лыжах на месте;

-передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;

-способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении;

-садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

-быстро и правильно вставать.

*Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:*

-спуски в основной, высокой, низкой стойках;

-спуски в основной, высокой, низкой стойках с разбега;

-подпрыгивание во время спуска;

-обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;

-спуски с различным положением головы.

*Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами:*

-обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами;

-обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;

-обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;

-знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

### 2.4. Контрольные нормативы и соревнования

Практика:

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
|  | Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 155 см) |
|  | Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места(не менее 14 м) |

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### 3. Врачебный контроль

### 3.1. Врачебный контроль

Практика:

Осуществляется медицинским работником, специалистами-медиками.

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.

**Календарный учебный график. Базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 9 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. ОФП. СФП. Ведение и передача мяча ногой. Спортивная игра Футбол. | лыжная база | текущий |
| 2 | 9 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Краткие исторические сведения о возникновение лыж и лыжного спорта. Кросс. ОФП. СФП. «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 3 | 9 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Прыжок с места. Многоскоки. ОФП. СФП. Развитие выносливости.  | лыжная база | текущий |
| 4 | 9 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Врачебный контроль. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Финиширование. ОФП. Футбол | лыжная база | текущий |
| 5 | 9 |  |  | практика | 2 | Районные соревнования «Осенний кросс» 1 км | лыжная база | соревнования |
| 6 | 9 |  |  | практика | 2 | Кросс с имитацией. ОФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 7 | 9 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | ОФП. СФП. Контрольные упражнения. | лыжная база | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | 10 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Кросс. Прыжковые упражнения в подъем. | лыжная база | текущий |
| 9 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Подвижная игра «Знамя». | лыжная база | текущий |
| 10 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 11 | 10 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Кросс. Имитация попеременного двухшажного хода в подъем. ОФП. СФП. Школа мяча: броски, передачи. Подвижная игра «Гонка мячей». | лыжная база | текущий |
| 12 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Встречная эстафета. ОФП. СФП. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнения на равновесие. | лыжная база | текущий |
| 13 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Имитация лыжных ходов на месте и в движении. ОФП. СФП. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Лапта». | лыжная база | текущий |
| 14 | 10 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база спортзал | текущий |
| 15 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Спортивная игра Пионербол. | лыжная база спортзал  | текущий |
| 16 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижная игра «Догони свою пару». | спортзал | текущий |
| 17 | 10 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Ведение мяча рукой. Передача мяча различными способами. ОФП. Спортивная игра «Ручной мяч». | спортзал | текущий |
| 18 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. ОФП. СФП. Подвижная игра «перестрелка». | спортзал | текущий |
| 19 | 10 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Встречная эстафета. ОФП. СФП. Подвижная игра «Третий лишний». | спортзал | текущий |
| 20 | 10 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Игра «Рыбак и рыбка». Спортивная игра «Ручной мяч». | спортзал | текущий |
| 21 | 11 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Имитация лыжных ходов на месте и в движении. Прыжок с места. Прыжковая эстафета. Подвижные игры «перетягивание», «перестрелка». | спортзал | текущий |
| 22 | 11 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Значение и способы закаливания. Развитие силовой выносливости. ОФП. СФП. Подвижная игра «Десять передач» | спортзал | текущий |
| 23 | 11 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Спортивная игра ручной мяч. | спортзал | текущий |
| 24 | 11 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижная игра «Рыбак и рыбка» | спортзал | текущий |
| 25 | 11 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Лыжный инвентарь: правила обращения на занятии, транспортировки, ухода за лыжами и их хранения. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. ОФП СФП. Спортивная игра футбол. | спортзал | текущий |
| 26 | 11 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Повороты на месте переступанием, махом, прыжком. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Передвижение классическим ходом. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 27 | 11 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Упражнение «самокат». Игра пройти отрезок 50м за наименьшее количество отталкиваний. СФП | лыжная база | текущий |
| 28 | 11 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Попеременный двухшажный классический ход. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 29 | 11 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Классический ход. Работа без палок. Игра пройти отрезок 50м за наименьшее количество шагов. СФП. | лыжная база | текущий |
| 30 | 11 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Одновременные классические способы передвижения на равнине. Совершенствование техники хода в облегченных условиях. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 31 | 11 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение ворот. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 32 | 11 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие выносливости. Равномерная тренировка классическим ходом. ОФП. СФП. Круг 1 км. | лыжная база | текущий |
| 33 | 11 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Основные классические способы передвижения на пологих и крутых подъемах, спусках. ОФП. СФП. Круг 1км, 2км. | лыжная база | текущий |
| 34 | 12 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Основные коньковые способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Коньковый ход ОФП. СФП. Круг 1-2 км. | лыжная база | текущий |
| 35 | 12 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие равновесия на спуске средней крутизны. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 1-2 км. | лыжная база | текущий |
| 36 | 12 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Техника конькового хода на подъеме малой протяженности. ОФП. СФП. Круг 1-2 км | лыжная база | текущий |
| 37 | 12 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Масстарт 50м х 3-4раза. Коньковый ход переменная тренировка. ОФП. СФП. Круг 1 км. | лыжная база | текущий |
| 38 | 12 |  |  | практика | 2 | Районные соревнования «Лыжня здоровья» 1 км | лыжная база | соревнования |
| 39 | 12 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Поворот в движении переступанием. ОФП. СФП. Классический ход. Дистанция 1-3 км. | лыжная база | текущий |
| 40 | 12 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Повторение: основные способы торможения на спусках. ОФП. СФП. Равномерная тренировка. Совершенствование техники классического хода. | лыжная база | текущий |
| 41 | 12 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Составление рационального режима дня. Прохождение подъемов малой, средней и большой протяженности различными способами классического хода. ОФП. СФП. Круг 1-2 км. | лыжная база | текущий |
| 42 | 12 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Поворот в движении «упором», «плугом». Прохождение спуска «змейкой». ОФП. СФП. Передвижение классическим ходом. Круг 800м. | лыжная база | текущий |
| 43 | 12 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Рациональное прохождение спусков. Интервальная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 44 | 12 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Значение медицинского осмотра. Совершенствование техники конькового хода. Равномерная тренировка. Прохождение отрезка за меньшее количество шагов. | лыжная база | текущий |
| 45 | 12 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Работа в парах, повторный метод, круг 200 м. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 46 | 12 |  |  | практика | 2 | Соревнования «Новогодняя гонка» дистанция 1км | лыжная база | соревнования |
| 47 | 1 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Переменная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 48 | 1 |  |  | практика | 2 | Соревнования «Рождественская гонка». Круг 1км. | лыжная база | соревнования |
| 49 | 1 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Стойка лыжника, скользящий шаг, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом. Классический ход. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 50 | 1 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Работа рук и ног при передвижении одновременными классическими ходами. Техника спуска и подъема. Классический ход. ОФП. СФП. Дистанция 1-2 км | лыжная база | текущий |
| 51 | 1 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Работа в парах, круг 200м. Классический ход. Прохождение отрезка за меньшее количество шагов. ОФП. СФП. Круг 1- 2 км.  | лыжная база | текущий |
| 52 | 1 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Совершенствование техники классического хода. ОФП. СФП. Дистанция 1-2 км | лыжная база | текущий |
| 53 | 1 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Коньковый ход. ОФП. СФП. Дистанция 1-2 км | лыжная база | текущий |
| 54 | 1 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Полуконьковый ход. Работа на отрезках и по малому кругу. Игра кто дальше проскользит на 1 лыже. Коньковый ход. ОФП. СФП. Дистанция 1-2 км | лыжная база | текущий |
| 55 | 1 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Прохождение подъемов. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 800 м. | лыжная база | текущий |
| 56 | 1 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Эстафеты круг 200 м. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 57 | 1 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. ОФП. СФП. Дистанция 1-2 км. | лыжная база | текущий |
| 58 | 1 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Упражнение «самокат», кто меньше раз оттолкнется на отрезке 50м. Классический ход. ОФП. СФП.  | лыжная база | текущий |
| 59 | 2 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие равновесия на спуске средней крутизны. Равномерная тренировка. Коньковый ход. ОФС. СФП | лыжная база | текущий |
| 60 | 2 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Работа в парах, повторный метод, круг 200 м. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 2км | лыжная база | текущий |
| 61 | 2 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. ОФП. СФП. Круг 1 км | лыжная база | текущий |
| 62 | 2 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (подъемный вариант). ОФП. СФП. Круг 800 м. | лыжная база | текущий |
| 63 | 2 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Прохождение подъемов малой, средней и большой протяженности. Коньковый ход. ОФП. СФП.  | лыжная база | текущий |
| 64 | 2 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант) ОФП. СФП. Круг 1-2 км. | лыжная база | текущий |
| 65 | 2 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Равномерная тренировка. Коньковый ход. Техника спуска и подъема. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 66 | 2 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Равномерная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Техника спуска и подъема. Дистанция 1-2 км. | лыжная база | текущий |
| 67 | 2 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Одновременный одношажный коньковый ход. Техника движения, работа рук, работа ног. ОФП. СФП | лыжная база | текущий |
| 68 | 2 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода в облегченных условиях. ОФП. СФП. Круг 1 км. | лыжная база | текущий |
| 69 | 2 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Равномерная тренировка. Классический ход. Техника спуска и подъема. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 70 | 2 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Масстарт 50м х 3-4 раза. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 1-2км | лыжная база | соревнования |
| 71 | 3 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 2-3 км  | лыжная база | текущий |
| 72 | 3 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Техника спуска и подъема. Классический ход. Переменная тренировка. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 73 | 3 |  | 13.30-15.00 | теорияпрактика | 2 | Лыжный спорт в России. Равномерная тренировка. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 2-3 км.  | лыжная база | текущий |
| 74 | 3 |  | 13.00-14.30 | теорияпрактика | 2 | Обучение преодолению неровностей рельефа на спусках. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 3-2км. | лыжная база | текущий |
| 75 | 3 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Масстарт 50м х 3-4 раза. Интервальная тренировка, 2-3 ускорения на кругу. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 76 | 3 |  |  | практика | 2 | Районные соревнования по лыжным гонкам на приз «ЗМС Кошкина». Дистанция 2 км. | лыжная база | соревнования |
| 77 | 3 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Равномерная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Техника спуска и подъема. Дистанция 5 км. | лыжная база | текущий |
| 78 | 3 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Равномерная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Дистанция 5-10км. | лыжная база | текущий |
| 79 | 3 |  |  | практика | 2 | Районные соревнования. Закрытие зимнего сезона, лыжный марафон. Дистанция 5,10, 25 км | лыжная база | соревнования |
| 80 | 3 |  | 9.00-10.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | лыжная база | текущий |
| 81 | 3 |  | 9.00-10.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | лыжная база | текущий |
| 82 | 3 |  | 9.00-10.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | лыжная база | текущий |
| 83 | 3 |  | 9.00-10.30 | практика | 2 | Поход на лыжах. Передвижение по насту. Стиль свободный | лыжная база | текущий |
| 84 | 3 |  | 9.00-10.30 | практика | 2 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | лыжная база | текущий |
| 85 | 4 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Строевые упражнения. ОФП. СФП. Подвижная игра «Заяц без логова» | спортзал | текущий |
| 86 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Передача волейбольного мяча различными способами. ОФП. СФП. Игра «пионербол» | спортзал | текущий |
| 87 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры. Подвижная игра «Перестрелка» | спортзал | текущий |
| 88 | 4 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Ведение мяча руками. Эстафеты с ведением. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортзал | текущий |
| 89 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Ведение и передача мяча. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч» | спортзал | текущий |
| 90 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Эстафета перемещение по скамейке справа, ноги на скамейке. ОФП. СФП. Игра «перестрелка» | спортзал | текущий |
| 91 | 4 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортзал | текущий |
| 92 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Игра «Десять передач» | лыжная база спортзал | текущий |
| 93 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база спортзал | текущий |
| 94 | 4 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. ОФП. СФП. Игры «перестрелка», «рыбак и рыбка» | лыжная база спортзал | текущий |
| 95 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Спортивная игра «Футбол». | лыжная база | текущий |
| 96 | 4 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс. Прыжок с места, многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 97 | 4 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт 20-30м, финиширование. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 98 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Бег на короткие дистанции 30м, 60м. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 99 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 100 | 5 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Врачебный контроль. Прыжок с места, многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 101 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 102 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс. Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Охотники и утки». | лыжная база | текущий |
| 103 | 5 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие быстроты. Челночный бег. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 104 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие силы. Упражнения с отягощениями. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 105 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 106 | 5 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие выносливости. Бег 1000м. ОФП. Подвижная игра «Знамя». | лыжная база | текущий |
| 107 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра ручной мяч. | лыжная база | текущий |
| 108 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Эстафеты. Напрыгивания. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 109 | 5 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Контрольные упражнения. ОФП. СФП. | лыжная база | Сдача нормативов |
| 110 | 5 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс с имитацией. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 111 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Развитие силовой выносливости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 112 | 6 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры Спортивная игра ручной мяч. | лыжная база | текущий |
| 113 | 6 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие выносливости. Кросс. ОФП. Подвижная игра «Третий лишний». | лыжная база | текущий |
| 114 | 6 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 115 | 6 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база | текущий |
| 116 | 6 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 117 | 6 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие выносливости. Кросс. ОФП. СФП. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка». | лыжная база | текущий |
| 118 | 6 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Беговые упражнения. Многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта». | лыжная база | текущий |
| 119 | 6 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Десять передач» | лыжная база | текущий |
| 120 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Развитие гибкости . ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 121 | 6 |  | 13.30-15.00 | практика | 2 | Развитие выносливости. Кросс-поход. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 122 | 6 |  | 13.00-14.30 | практика | 2 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база | текущий |
| 123 | 6 |  | -//- | практика | 2 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Знамя». | лыжная база | текущий |

Продвинутый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.4.3

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 18 | 18 | 0 |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 2 | 2 | 0 | * Текущий контроль
* беседа
 |
| 1.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 5 | 5 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 3 | 3 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 1.4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 8 | 8 | 0 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2 | Практическая подготовка | 349 | 0 | 349 |  |
| 2.6 | Общая физическая подготовка | 195 | 0 | 195 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.7 | Специальная физическая подготовка | 82 | 0 | 82 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.8 | Техническая подготовка | 52 | 0 | 52 | * Текущий контроль
* наблюдение
* беседа
 |
| 2.9 | Контрольные нормативы и соревнования | 20 | 0 | 20 | * зачет
* соревнования
 |
| 3 | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 |  |
| 3.11 | Врачебный контроль | 2 | 0 | 2 | * допуск к занятиям
 |
|  | Итого: | 369 | 18 | 351 |  |

Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка

### 1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Теория:

Порядок и содержание работы объединения. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### 1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом занятий и года обучения. 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.

### 1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования 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.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### 2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений с отягощениями направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, челночный бег и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения (кроссовый бег, езда на велосипеде, плавание и тд.), направленные на развитие выносливости.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

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

### 2.3. Техническая подготовка

Практика:

*Лыжная подготовка*

На первых занятиях необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом сцепления и скольжения со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

*Упражнения в бесснежный период:*

-изучение стойки лыжника;

-маховые движения руками вперед-назад;

-имитация попеременного двухшажного хода без палок;

-имитация попеременного двухшажного хода с палками.

*Подготовительные упражнения на снегу и на месте:*

-надевание и снимание лыж;

-прыжки на лыжах на месте;

-передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;

-способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении;

-садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

-быстро и правильно вставать.

*Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:*

-спуски в основной, высокой, низкой стойках;

-спуски в основной, высокой, низкой стойках с разбега;

-подпрыгивание во время спуска;

-обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;

-спуски с различным положением головы.

*Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами:*

-обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами;

-обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;

-обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;

-знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

### 2.4. Контрольные нормативы и соревнования

Практика:

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### 3. Врачебный контроль

### 3.1. Врачебный контроль

Практика:

Осуществляется медицинским работником, специалистами-медиками.

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.

**Календарный учебный график. Продвинутый уровень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 9 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. ОФП. СФП. Спортивная игра Футбол. | лыжная база | текущий |
| 2 | 9 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Краткие исторические сведения о возникновение лыж и лыжного спорта. Кросс. ОФП. СФП. «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 3 | 9 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс-поход. ОФП. СФП. Спортивная игра Футбол  | лыжная база | текущий |
| 4 | 9 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Врачебный контроль. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Финиширование. ОФП. Футбол | лыжная база  | текущий  |
| 5 | 9 |  |  | практика | 3 | Районные соревнования «Осенний кросс» 2 км | лыжная база | соревнования |
| 6 | 9 |  | -//- | практика | 3 | Кросс с имитацией. ОФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 7 | 9 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | ОФП. СФП. Контрольные упражнения. | лыжная база | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс с палками. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Спортивная игра Футбол. | лыжная база | текущий |
| 9 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Подвижная игра «Перестрелка» | лыжная база | текущий |
| 10 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Одновременный одношажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП. СФП. Спортивная игра Футбол | лыжная база | текущий |
| 11 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости. ОФП. СФП. Спортивная игра Футбол | лыжная база | текущий |
| 12 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Десять передач». | лыжная база | текущий |
| 13 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижная игра «Догони свою пару». Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база | текущий |
| 14 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Игра «Рыбак и рыбка». Спортивная игра Баскетбол. | лыжная база спортзал | текущий |
| 15 | 10 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Развитие гибкости . ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база спортзал | текущий |
| 16 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры. Ручной мяч. | лыжная база спортзал | текущий |
| 17 | 10 |  | -//- | практика | 3 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортзал | текущий |
| 18 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Спортивная игра Волейбол | спортзал | текущий |
| 19 | 10 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортзал | текущий |
| 20 | 10 |  | -//- | практика | 3 | Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | спортзал | текущий |
| 21 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Имитация лыжных ходов на месте и в движении. Прыжок с места. Прыжковая эстафета. Игра «Перетягивание». Баскетбол | спортзал |  |
| 22 | 11 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Значение и способы закаливания. Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры | спортзал | текущий |
| 23 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. ОФП. СФП. | спортзал | текущий |
| 24 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. «Десять передач» Спортивная игра Баскетбол | спортзал | текущий |
| 25 | 11 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Лыжный инвентарь: правила обращения на занятии, транспортировки, ухода за лыжами и их хранения. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. ОФП СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база  | текущий |
| 26 | 11 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Повторение: повороты на месте переступанием, махом, прыжком. Передвижение классическим ходом. Работа над техникой хода. ОФП. СФП. | лыжная база  | текущий |
| 27 | 11 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Передвижение классическим ходом. Техническая подготовка. ОФП. СФП. | лыжная база  | текущий |
| 28 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие выносливости. Равномерная тренировка классическим ходом. ОФП. СФП. Круг 1 км. | лыжная база  | текущий |
| 29 | 11 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Основные классические способы передвижения на равнине. Совершенствование техники хода в облегченных условиях. ОФП. СФП. Круг 500м, 1км | лыжная база  | текущий |
| 30 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Равномерная тренировка классическим ходом. Совершенствование техники хода ОФП. СФП.  | лыжная база  | текущий |
| 31 | 11 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Основные классические способы передвижения на пологих и крутых подъемах, спусках. ОФП. СФП. Круг 1км, 2км. | лыжная база  | текущий |
| 32 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Работа в парах, круг 200м. Переменная тренировка классическим ходом. Круг 1км, 2 км. ОФП. СФП. | лыжная база  | текущий |
| 33 | 11 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Равномерная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Круг 1км, 2 км. | лыжная база  | текущий |
| 34 | 12 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Основные коньковые способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Коньковый ход ОФП. СФП. | лыжная база  | текущий |
| 35 | 12 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие равновесия на спуске средней крутизны. Коньковый ход. ОФП. СФП. | лыжная база  | текущий |
| 36 | 12 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Техника подъема, повторный метод на подъеме малой протяженности. Коньковый ход. Круг 2-3 км | лыжная база  | текущий |
| 37 | 12 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Масстарт 50м х 3-4раза. Коньковый ход переменная тренировка. ОФП. СФП. Круг 2км. | лыжная база | текущий |
| 38 | 12 |  |  | практика | 3 | Районные соревнования «Лыжня здоровья» 2 км | лыжная база | соревнования |
| 39 | 12 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Равномерная тренировка. Совершенствование техники классического хода. Повторение: основные способы торможения на спусках. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 40 | 12 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Составление рационального режима дня. Прохождение подъемов малой, средней и большой протяженности различными способами классического хода. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 41 | 12 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие равновесия на спуске большой протяженности средней крутизны. Классический ход. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 42 | 12 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Рациональное прохождение спусков. Переменная тренировка классическим ходом. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 43 | 12 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Значение медицинского осмотра. Совершенствование техники конькового хода. Равномерная тренировка. | лыжная база | текущий |
| 44 | 12 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км | лыжная база | текущий |
| 45 | 12 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Работа в парах, повторный метод, круг 200 м. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 1-2км  | лыжная база | текущий |
| 46 | 12 |  |  | практика | 3 | Соревнования «Новогодняя гонка» дистанция 1-2км  | лыжная база | соревнования |
| 47 | 1 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Переменная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 48 | 1 |  |  | практика | 3 | Соревнования «Рождественская гонка». Дистанция 2км. | лыжная база | соревнования |
| 49 | 1 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Стойка лыжника, скользящий шаг, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом. Классический ход. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 50 | 1 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Работа рук и ног при передвижении одновременными классическими ходами. Техника спуска и подъема. Классический ход. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км | лыжная база | текущий |
| 51 | 1 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Работа в парах, круг 200м. Интервальная тренировка классическим ходом. Круг 1- 2 км. ОФП. СФП. | лыжная база | текущий |
| 52 | 1 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Совершенствование техники классического хода. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км | лыжная база | текущий |
| 53 | 1 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Коньковый ход. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км | лыжная база | текущий |
| 54 | 1 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Полуконьковый ход. Работа на отрезках и по малому кругу. Игра кто дальше проскользит на 1 лыже. Коньковый ход. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км  | лыжная база | текущий |
| 55 | 1 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Прохождение подъемов малой, средней и большой протяженности. Повторный метод. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 2 км. | лыжная база | текущий |
| 56 | 1 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Работа в парах, повторный метод, круг 200 м. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 57 | 1 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Одновременный одношажный ход. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 58 | 1 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км | лыжная база | текущий |
| 59 | 2 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Техника спуска и подъема. Классический ход. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км | лыжная база | текущий |
| 60 | 2 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Работа в парах, повторный метод, круг 200 м. Переменная тренировка классическим ходом. Круг 2км | лыжная база | текущий |
| 61 | 2 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Лыжный спорт в России. Равномерная тренировка. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 62 | 2 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (подъемный вариант). ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 63 | 2 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Прохождение подъемов малой, средней и большой протяженности. Повторный метод. Коньковый ход. ОФП. СФП. Круг 2 км. | лыжная база | текущий |
| 64 | 2 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант) ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 65 | 2 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Командный спринт. Переменная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Круг 1-2км | лыжная база | текущий |
| 66 | 2 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Обучение преодолению неровностей рельефа на спусках. Равномерная тренировка классическим ходом. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 67 | 2 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Прохождение подъемов малой, средней и большой протяженности. Повторный метод. Классический ход. ОФП. СФП. Круг 2 км. | лыжная база | текущий |
| 68 | 2 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Равномерная тренировка. Коньковый ход. Техника спуска и подъема. ОФП. СФП. Круг 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 69 | 2 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Масстарт 50м х 3-4 раза. Переменная тренировка коньковым ходом. Круг 2км | лыжная база | текущий |
| 70 | 2 |  |  | практика | 3 | Межрайонные соревнования «Кубок депутатов» 2км |  | соревнования |
| 71 | 3 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору. Прохождение отрезка с наименьшим количеством коньковых шагов. ОФП. СФП. Коньковый ход. Дистанция 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 72 | 3 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафеты круг 200м. Переменная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Дистанция 2-3 км. | лыжная база | текущий |
| 73 | 3 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Краевой финал «Фестиваля детско-юношеского лыжного спорта учащихся Алтая» |  | соревнования |
| 74 | 3 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Классический ход. Обучение подседанию и отталкиванию. ОФП. СФП. Круг 2 км | лыжная база | текущий |
| 75 | 3 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. ОФП. СФП. Круг 2км  | лыжная база | текущий |
| 76 | 3 |  | 11.00-13.15 | практика | 3 | Районные соревнования по лыжным гонкам на приз «ЗМС Кошкина». Дистанция 2 км. | лыжная база | соревнования |
| 77 | 3 |  | 16.00-18.15 | теория практика | 3 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Равномерная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Техника спуска и подъема. Дистанция 5 км. | лыжная база | текущий |
| 78 | 3 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Равномерная тренировка коньковым ходом. ОФП. СФП. Дистанция 5-10 км. | лыжная база | текущий |
| 79 | 3 |  |  | практика | 3 | Районные соревнования. Закрытие зимнего сезона, лыжный марафон. Дистанция 5,10, 25 км  | лыжная база | соревнования |
| 80 | 3 |  | 9.00-11.15 | практика | 3 | Преодоление подъема большой протяженности (веселая горка) 2-3 раза. Переменная тренировка. Коньковый ход. Дистанция 5-10 км. | лыжная база | текущий |
| 81 | 3 |  | 9.00-11.15 | практика | 3 | Переменная тренировка. Коньковый ход. Техника спуска и подъема. Дистанция 5-10 км. | лыжная база | текущий |
| 82 | 3 |  |  | практика | 3 | Краевые соревнования «Тягунский марафон» 5км |  | соревнования |
| 83 | 3 |  | 9.00-11.15 | практика | 3 | Поход на лыжах. Передвижение по насту. Стиль свободный | лыжная база | текущий |
| 84 | 3 |  | 9.00-11.15 | практика | 3 | Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Передвижение по насту | лыжная база | текущий |
| 85 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Игра «Десять передач» | спортзал | текущий |
| 86 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафета перемещение по скамейке справа, ноги на скамейке. ОФП. СФП. Спортивная игра «Баскетбол». | спортзал | текущий |
| 87 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра «Волейбол (пионербол)» | спортзал | текущий |
| 88 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. Игра «Баскетбол» | спортзал | текущий |
| 89 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие физических качеств. Эспандер лыжный. ОФП. СФП. Игра «Перестрелка» | лыжная база спортзал | текущий |
| 90 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база спортзал | текущий |
| 91 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Бег в равномерном темпе 6 мин. ОФП. СФП. Развитие выносливости. Подвижные игры. | спортзал | текущий |
| 92 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. Игра «Баскетбол» | спортзал | текущий |
| 93 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база | текущий |
| 94 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Игра «Баскетбол». Игра «Перестрелка» | лыжная база | текущий |
| 95 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра «Футбол». | лыжная база | текущий |
| 96 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Прыжок с места, многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 97 | 4 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт 20-30м, финиширование. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 98 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Бег на короткие дистанции 30м, 60м. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 99 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Врачебный контроль. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 100 | 5 |  |  | практика | 3 | Районные соревнования «Кольцо Победы». Эстафета. |  | соревнования |
| 101 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие равновесия. ОФП. СФП. Подвижные игры. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 102 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафеты. Напрыгивания. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 103 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие выносливости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 104 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры «Рыбак и рыбка», «Перестрелка» | лыжная база | текущий |
| 105 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Прыжок с места, многоскоки. Развитие силы. Упражнения с отягощением. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база | текущий |
| 106 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс с имитацией. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 107 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 108 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Бег на короткие дистанции 30м, 60м. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 109 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Контрольные упражнения. ОФП. СФП. | лыжная база | Сдача нормативов |
| 110 | 5 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие выносливости. Бег 1000м. ОФП. Подвижная игра «Знамя». | лыжная база | текущий |
| 111 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс с имитацией. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 112 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч». | лыжная база | текущий |
| 113 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие координационных способностей. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта» | лыжная база | текущий |
| 114 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие силовой выносливости. ОФП. СФП. Подвижные игры. | лыжная база | текущий |
| 115 | 6 |  | -//- | практика | 3 | Эстафеты. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 116 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие выносливости. Кросс. ОФП. СФП. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка». | лыжная база | текущий |
| 117 | 6 |  | -//- | практика | 3 | Кросс. ОФП. СФП. Спортивная игра «Ручной мяч» | лыжная база | текущий |
| 118 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол | лыжная база | текущий |
| 119 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Челночный бег. Прыжок с места, многоскоки. ОФП. СФП. Подвижная игра «Лапта». | лыжная база | текущий |
| 120 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 121 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Кросс. Развитие гибкости. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивная игра «Ручной мяч» | лыжная база | текущий |
| 122 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Беговые упражнения. Многоскоки. ОФП. СФП. Спортивная игра футбол. | лыжная база | текущий |
| 123 | 6 |  | 16.00-18.15 | практика | 3 | Развитие выносливости. Кросс. ОФП. СФП. Подвижные игры «Лапта», «Перестрелка». | лыжная база | текущий |

# 2. Комплекс организационно - педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Позиции | Заполнить с учетом срока реализации ДООП |
| Количество учебных недель | 41 |
| Количество учебных дней | 205 |
| Продолжительность каникул | 01.07.2021-14.09.2021 |
| Даты начала и окончания учебного года | 15.09.2020-30.06.2021 |
| Сроки промежуточной аттестации | сентябрь, май |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | соревнования по лыжным гонкам март 2021 год; май 2021 год |

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

|  |  |
| --- | --- |
| Аспекты | Характеристика (заполнить) |
| Материально-техническое обеспечение | * лыжная база
* спортивный зал
* спортплощадка
* стадион
* лыжная трасса
* лыжи
* лыжные палки
* ботинки
* мази, парафины
* секундомер
* свисток
* наружный термометр
* эспандеры лыжные резиновые
* платформа балансировочная
* платформа гимнастическая для отжимания
* мячи футбольные
* мячи волейбольные
* мячи баскетбольные
* скамейки гимнастические
* маты гимнастические
 |
| Информационное обеспечение | * учебники и методический материал по лыжным гонкам
 |
| Кадровое обеспечение | * Цыганенко Надежда Васильевна, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория
 |

## 2.3. Формы аттестации

### Формами аттестации являются:

* Тестирование
* Зачет
* Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
| Уровень развития творческого потенциала учащихся | * Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
 |
| Уровень развития социального опыта учащихся | * Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
 |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся | * «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
* теоретическая подготовка
* беседы
* наблюдения
 |
| Уровень теоретической подготовки учащихся | * Разрабатываются ПДО самостоятельно
 |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | * ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
 |
| Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации) | * Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода;
* тест на знание техники выполнения торможения "плугом";
* тест на знание техники выполнения поворота переступанием;
* контрольные нормативы;
* соревнования
 |

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Таблица 2.4.2

**Контрольные нормативы оценки уровня физической подготовленности по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-3-го года обучения на этапе начальной подготовки базового и продвинутого уровня**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п-п | Контрольное упражнение | Возраст | Уровень физической подготовленности |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| **1. Общая физическая подготовка**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 30м (с) | 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 |
|  |  | 11 | 6,2 | 5,6 | 4,9 | 6,5 | 5,9 | 5,1 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 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 |
|  |  | 11 | 10,6 | 10,0 | 9,4 | 11,1 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 9 | 145 | 155 | 165 | 135 | 145 | 155 |
|  |  | 10 | 155 | 165 | 175 | 145 | 155 | 165 |
|  |  | 11 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 170 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
|  |  | 10 | 4 | 6 | 8 | - | - | - |
|  |  | 11 | 5 | 7 | 9 |  |  |  |
| 5. | Отжимание в переднем упоре (раз) |  9 | 12 | 14 | 16 | 8 | 11 | 14 |
|  |  | 10 | 14 | 16 | 18 | 10 | 14 | 16 |
|  |  | 11 | 16 | 18 | 20 | 140 | 16 | 18 |
| **2.Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Лыжи. Классический стиль.1 км (мин, с) |  9 | 7,38 | 6,17 | 5,17 | 8,17 | 7,38 | 6,32 |
|  |  | 10 | 6,17 | 5,47 | 5,12 | 7,38 | 6,32 | 5,47 |
|  |  | 11 | 5.40 | 5,00 | 4,30 | 7,10 | 6,00 | 5,15 |
| 2. | 2 км (мин,с) |  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 |
|  |  | 11 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится посхеме внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

***Самоконтроль в подготовке***

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА*

I. **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 вперед**.

3.1. *Движение рук начинается:*

а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. *Напряженность рук:*

а) руки расслаблены; б) руки напряжены;

в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

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 вперед происходит:*

а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. *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 внизу.

* 1. *Палки наклонены:*

а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

* 1. *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 руками.

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 палками.**

6.1. *Палки:*

а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

* 1. *Держание палок:*

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;

б) палки зажаты в «кулак».

* 1. *Тяжесть тела распределяется:*

а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

* 1. *Ноги находятся в отношении лыжни:*

а) вертикально; б) отклонены назад.

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»*

1. **Применяется при спуске:**

а)прямо; б)наискось.

1. **Носки лыж:**

а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

1. **Пятки лыж:**

а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

1. **Лыжи ставятся:**

а) на внутренние канты; б) на внешние канты;

в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

1. **Давление на лыжи:**

а) равномерное; б) неравномерное.

1. **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.

1. **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.

1. **Сгибание ног:**

а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

1. **Колени:**

а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

1. **Положение рук:**

а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы;

в) отведены назад.

1. **Кольца лыжных палок:**

а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

1. **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 среднем 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. **Вначале отталкивания лыжей нога:**

а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

**7. В начале отталкивания ногой голень:**

а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. **В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:**

а) согнута; б) выпрямлена.

9 **Внешняя лыжа приставляется к внутренней:**

а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. **Лыжные палки в момент постановки в снег:**

а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

* Словесный
* Наглядный
* Игровой
* Дискуссионный

### Формы организации образовательной деятельности:

* Индивидуальная
* Индивидуально-групповая
* Групповая
* Практическое занятие
* Открытое занятие
* Беседа
* Игра

### Педагогические технологии:

* Технология группового обучения
* Технология коллективного взаимодействия
* Технология модульного обучения
* Технология дифференцированного обучения
* Здоровьесберегающая технология
* Технология индивидуального обучения

## 2.6. Список литературы

**Нормативно-правовые документы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минспорта России от 14.03.2013 №111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

**Список литературы для педагога:**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.:Владос,2001. – 336 с.
2. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -143 c.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989. – 127 с.
6. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993. - 59 с.
7. Лыжный спорт /Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 319с.
8. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. - М.: РИО РГАФК, 1993. - 63 с.
9. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.
10. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986. – 96 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
12. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990. – 200 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 128 с.
15. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. - М.:СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
16. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 264с.
17. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и спец. 03210 - Физ. культура и спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 319 с.
18. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М.: Издательство «СААМ», 1995. - 446 с.
19. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
20. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта / Н.А. Фомин. – Челябинск: Издательство Челябинского института, 1995. – 152 с.

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России

**Список литературы для детей:**

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. Книга для учащихся. - М: Просвещение, 1985. - 96 с.
2. Масленников И.Б., Смирнов Г.А. Лыжные гонки. Азбука спорта. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 200с.
3. Раменская Т.Н. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М: СпортАкадемПресс, 2004. -204с.