

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Вешкайма Ульяновской обла**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От 12.05 2023г

Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
И.В. Ишмурагов
Приказ № 18 от 31.05.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Лыжные гонки»
физкультурно-спортивная направленности: базовый уровень**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 12-14 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель Хамдеев А.С.

р.п.Вешкайма, 2023 г.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Вешкайма Ульяновской обла

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От 12.05 2023г

Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____К.В. Ишмуратов
Приказ № 18 от 31.05. 2023

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Лыжные гонки»
физкультурно-спортивная направленности: базовый уровень

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 12-14 лет

Авторы-составители:
тренер-преподаватель Хамдеев А.С.

р.п.Вешкайма, 2023 г.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	9
1.3. Планируемые результаты.....	10
1.4. Учебный план.....	10
1.5. Содержание учебного плана.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	25
2.2. Формы аттестации	42
2.3. Оценочные материалы	45
2.4. Условия реализации программы.....	48
2.5. Методические материалы.....	50
2.6. Список литературы.....	50

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

-Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения(включая разноуровневые программы)в области физической культуры и спорта от 26 мая 2021г
- Приказ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной

аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Направленность образовательной программы

Уровень освоения программы: продвинутый

Направленность (профиль) программы: спортивно-оздоровительная

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

Практическая значимость. Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения

в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок).

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

В Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах. К учебным занятиям по лыжным гонкам привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки.

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

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 12-14 лет.

Характеристика возрастной группы:

В возрасте 12-14 лет дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение «Лыжные гонки» обеспечивает им условия для интеллектуального здоровья, общения, спортивно-оздоровительной деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения

друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Форма обучения и особенности организации образовательного процесса

Базовая форма обучения данной программы – очная, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление некоторого числа дистанционных занятий с использованием электронно-коммуникационных технологий, в том числе сети интернет.

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

фронтальной - подача материала всему коллективу воспитанников;
индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающегося и содействуя выработке навыков самостоятельной работы;

групповой - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий.

В соответствии с концепцией образовательной программы формирование групп обучающихся происходит по возрастному ограничению - состав группы постоянный.

В случаях реализации программы в условиях сетевого взаимодействия, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) должна обеспечить возможность реализации программы: кадровым педагогическим составом, специально оборудованным классом, методическими пособиями, сопутствующими материалами по программе. Помещение должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности.

Состав группы:

Группа обучающихся состоит из 8-15 человек. Данное количество обусловлено спецификой образовательного процесса.

К работе в объединении дети приступают после проведения руководителями соответствующего инструктажа по правилам техники безопасной работы при занятиях лыжной подготовкой, приспособлениями и используемым оборудованием.

Методы и формы познавательной деятельности обучающихся:

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия: круговой метод тренировки.

Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на "станциях". На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающихся происходят 1-3 круга на количестве повторений, равных $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{32}$ от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода — постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 50% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 10-15 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 40-46 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель данного метода — сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов. Мощность выполнения упражнений составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель данного метода — сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и "взрывную" силу. Интервалы отдыха в 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных лыжников. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивных школ.

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические

Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя:

Правильную оценку и учет состояния здоровья;

Информацию о текущем функциональном состоянии;
Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;
Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);
Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

Психологические. Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

Фармакологические

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможностях и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. В данном случае физическое воспитание играет особую роль. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что психология — наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания — это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Ведущие направления деятельности:

1. Организационная и методическая работа.
2. общеразвивающая, скоростно-силовая, силовая и специальная работа.
3. Учебно-образовательная и воспитательная.
4. Работа с фондами.
5. Участие в соревнованиях городского, областного и всероссийского уровней.

Основные принципы реализации программы – Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объем тренировочных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариантности предусматривает вариантность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных лыжников.

Отличительные особенности программы. Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки спортсменов-лыжников.

В программе приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Объём программы:

- 1 модуль - 104 часов;
- 2 модуль – 112 часа;
- 3 модуль - 96

Всего – 312 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

периодичность - 3 раза в неделю;

продолжительность одного занятия 2 часа

(очно) –от 90 до 135 мин. занятие / 15 мин. перерыв

(дистанционно) – 45 мин. занятие / 10 мин. Перерыв.

Сетевое взаимодействие

Программа реализуется в форме сетевого взаимодействия.

Предметом сетевого взаимодействия являются: помещение, оборудование и кадровое обеспечение.

Принимающая сторона (где проходят занятия) должна обеспечить возможность реализации программы: кадровым педагогическим составом, специально оборудованными площадками, инвентарём, снаряжением и другими расходными материалами. Помещение должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности.

1.2 Цель и задачи программы

Основная цель программы - заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.3 Планируемые результаты освоения программы:

- Иметь знания о физической культуре и спорте в России.
- Знать краткие сведения о развитии лыжных гонок.
- Иметь представления о строении и функции организма человека.
- Иметь знания о гигиене, закаливании, режиме питания спортсмена.
- Иметь теоретические и практические технико-тактические навыки.
- Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.
- Знать правила соревнований, их организации и проведения.

Сетевое взаимодействие

Программа реализуется в форме сетевого взаимодействия.

Предметом сетевого взаимодействия являются: помещение, оборудование и кадровое обеспечение.

Принимающая сторона (где проходят занятия) должна обеспечить возможность реализации программы: кадровым педагогическим составом, специально оборудованными площадками, инвентарём, снаряжением и другими расходными

материалами. Помещение должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности.

1.4. Учебный план Учебно-тематический план программы «Лыжные гонки»

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	17	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	162	16	14	13	14	15	15	15	15	15	15	15	
3	Специальная Физическая подготовка	74	5	5	9	9	10	10	10	5	4	4	4	
4	Техническая подготовка	40	4	5	5	6	5	5	5	-	-	-	5	
5	Оценка результативности Соревнования	15	2	1	1	2	2	2	2	1	1		2	
6	Медицинское Обследование, восстановительные мероприятия	4	2	-	-	-	-		2	-	-	-	-	
	Всего часов	312	31	24	29	34	32	33	32	24	23	22	29	

1 модуль(сентябрь ,октябрь ,ноябрь ,декабрь)

Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика		
Теоретическая подготовка	5	5		лекция	беседы
Общая физическая подготовка	58		58	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Специальная физическая подготовка	19		19	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Технико – тактическая подготовка	15		15	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Участие в соревнованиях	5		5	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Промежуточная аттестация	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Итого	104	7	97		

2 модуль(январь,февраль,март,апрель)

Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика		
Теоретическая подготовка	7	7		лекция	беседы
Общая физическая подготовка	60		60	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Специальная физическая подготовка	23		23	Учебно-	Контрольное

				тренировочное занятие	упражнение
Технико – тактическая подготовка	15		15	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Участие в соревнованиях	5		5	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Промежуточная аттестация	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Итого	112	9	103		

3 модуль (май,июнь,июль,август)

Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика		
Теоретическая подготовка	5	5		лекция	беседы
Общая физическая подготовка	58		58	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Специальная физическая подготовка	19		19	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Технико – тактическая подготовка	11		11	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Участие в соревнованиях	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Промежуточная аттестация	1	1		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
Итого	96	6	90		

1.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка(17час)

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4.Основа техники лыжных ходов.

Значения рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Фазовый состав и структура движений.

5.Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка(176 час).

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Специальная физическая подготовка.(60час)

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

3. Техническая подготовка(40 час)

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

4.Контрольные упражнения и соревнования(15час)

Обучающиеся в течение сезона должны принять участие в 3-6 стартах на дистанциях 1-2 км.

Содержание общей физической подготовки

Строевые упражнения - общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития:

Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы:

Отжимания в упоре о стену, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:

Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие:

Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Упражнения для развития выносливости:

Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры.

Упражнения на расслабление:

Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения

(100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места - тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы:

Прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа с отягощением 2-4 кг; прыжки через препятствия на одной ноге. Подтягивание в висе и другие упражнения с использованием собственного веса. Лазанье по канату или шесту с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:

Элементы акробатики. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис. Прыжки в воду с вышки и с трамплина. Из положения сидя и стоя на коленях наклоны туловища вперед и назад.

Упражнения для развития равновесия:

Катание на роликовых коньках.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

Повторный бег на отрезках 100-200-400-600 м с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках 50-300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

Специальные подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем

Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;
- поочередное поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);
- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);
- стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются

на месте;

- другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;
- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

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

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

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

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

Упражнения для отработки скользящего шага:

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

Игровые упражнения задания:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;
- с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага

наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);

- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).

Специальные упражнения для овладения и совершенствования техники передвижения на лыжах

Упражнения для овладения техники попеременного двухшажного хода

Имитационные упражнения:

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) - ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП - стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП -(СЛ)на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.
9. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.
10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.
12. ИП - СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП.
13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.
14. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение - пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.
15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.
16. ИП - туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
17. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза - маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.
18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.
19. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.
20. ИП - СЛ, шаговая имитация хода на месте.

21. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ног.
22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).
23. ИП - СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.
24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).
25. Имитация фазы I скользящего шага - свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук (рис. 42,1).
26. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.
27. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 42, 2).
28. ИП - ОС, имитация фазы III скользящего шага - скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу (рис. 42, 3).
29. ИП - ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием (рис. 42, 4). Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.
30. ИП - ОС, имитация фазы V скользящего шага - отталкивание с выпрямлением ноги. (рис. 42, 5).
31. ИП - фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.
32. ИП - ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе III (рис. 42,3).
33. ИП - фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору.
34. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V. Повторить сначала без палок, затем с палками.
35. ИП - ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания), на рис. 42 соответственно кадры 3 и 4.
36. ИП - СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.
37. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. При повторении менять опорную ногу (без палок и с лыжными палками, на месте и в движении).

Упражнения для овладения техникой одновременных ходов

Имитационные упражнения:

Одновременный бесшажный ход.

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

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

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

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

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

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

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).

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

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

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

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

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

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

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4 беговых шага при имитации отталкивания руками.

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

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

Имитировать без палок и с палками.

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

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

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

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

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

Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).

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

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

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

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

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

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

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

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

9. ИП - СЛ, имитация периода стояния - принять положение выпада (фаза IУ) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять толчковую ногу.

Одновременный двухшажный ход.

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

2. ИП - СЛ, имитация двух скользящих шагов.

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

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

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

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

Переходы с хода на ход

Имитационные упражнения:

Без промежуточного шага (переходят с попеременного на одновременный ход):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).

6. ИП - СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая разноименность маховой и толчковой руки и ноги).

7. Повторить упр.6 с лыжными палками.

8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.

9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).

10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.

11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).

12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

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

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

Обучение коньковым лыжным ходам

Подготовительные упражнения:

1. ИП - СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед - в сторону с переходом в одноопорное положение.
3. ИП - СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.
4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение.
5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.
7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением.
8. ИП - ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.
9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги - вперед, назад, в сторону.
10. ИП - СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.
11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.
12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.
13. ИП - СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.
14. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

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

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

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

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

19. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

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

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

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

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

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

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

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

Имитационные упражнения:

Коньковый ход без отталкивания руками:

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

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

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

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

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза I - свободное скольжение.

б) фаза II - скольжение с отталкиванием ногой.

Полуконьковый ход:

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

2. ИП - СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить

одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

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

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

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

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

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

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

б) фаза II - скольжение с отталкиванием руками;

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

г) фаза IV - скольжение с окончанием отталкивания ногой.

Одновременный двухшажный ход:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками, как показано на рис.45):

а) фаза I - свободное скольжение на левой ноге;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками;

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

г) фаза IV - скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг).

12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором

отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности):

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

Одновременный одношажный ход:

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

2. Шаговая имитация хода на месте.

3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте.

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

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки.

6. Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками, рис.46):

а) фаза I - свободное скольжение. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III - скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный двухшажный ход:

1. ИП - СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе.

2. ИН - СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП.

3. ИП - СЛ, соединить упр.1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног.

4. Шаговая имитация хода на месте.

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

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения: 2023-2024 уч. год

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных дней: 72

Сроки учебных периодов:

с 01.09.2023 по 31.12.2023,

с 09.01.2024 по 31.05.2024,

с 01.06.2024 по 31.08.2024

1 модуль

№ п/п	Дата и время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.		2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	Учебный класс	Лекция	Беседа
2.		3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
4.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
6.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
7.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
9.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
13		2	Технико-тактическая	спортивный	Учебно-	Практическ

.			подготовка	зал	тренировочное занятие	ос задание
14		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
15		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
16		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
17		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
18		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
19		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
20		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
21		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
22		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
23		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
24		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
25		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
26		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
27		2	Технико-тактическая	учебная	Учебно-	Практическое

			подготовка	лыжня	тренировочное занятие	ос задание
28		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
29		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
30		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
32		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
33		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
34		3	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тесты
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
37		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
38		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
39		3	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
40		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
41		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Практическое

					чное занятие	задание
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
43		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
44		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тест ы
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
46		3	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Контрольн ые упражнени я
47		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
48		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
49		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно- тренирово чное занятие	Контрольн ые упражнени я
50		2	ОФП	спортивный зал	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
Итого:		104 час				
Модуль 2						
1.		2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	Учебный класс	Лекция	Беседа
2.		2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
4.			Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание

6.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
7.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
9.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
13.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
14.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
15.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
16.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
17.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
18.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
19.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание

20		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
21		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
22		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
23		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
24		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
25		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
26		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
27		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
28		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
29		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
30		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
32		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
33		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание

34		2	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тесты
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
37		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
38		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
39		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
40		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
41		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
43		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
44		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тесты
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
46		3	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
47		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
48		2	ОФП	учебная	Учебно-	Практическое

				лыжня	тренировочное занятие	ос задание
49		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
50		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
51		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
52		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
53		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
54		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
55		3	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
Итого:			112 час			
Модуль 3						
1.		2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	Учебный класс	Лекция	Беседа
2.		2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
4.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
5.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
6.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
7.		2	Технико-тактическая	спортивный	Учебно-	Практическ

			подготовка	зал	тренировочное занятие	ос задание
8.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
9.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
10.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
11.		2	ОФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
12.		2	СФП	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
13.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
14.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
15.		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
16.		2	Технико-тактическая подготовка	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
17.		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
18.		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
19.		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
20.		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
21.		2	ОФП	спортивный	Учебно-	Практическое

.				зал	тренировочное занятие	ос задание
22		2	СФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
23		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
24		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	Учебный класс	Лекция	Беседа, тесты
25		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
26		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
27		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
28		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
29		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
30		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
31		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
32		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения
33		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание
34		2	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Лекция	Беседа, тесты
35		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно-тренировочное	Практическое

					чное занятие	задание
36		2	СФП Подвижные игры	спортивный зал	Учебно- тренирово чное занятие	Контрольн ые упражнени я
37		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
38		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
39		2	СФП Подвижные игры	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
40		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
41		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
42		2	СФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
43		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
44		2	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	учебная лыжня	Лекция	Беседа,тест ы
45		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
46		2	СФП Участие в соревнованиях	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Контрольн ые упражнени я
47		2	Технико-тактическая подготовка	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
48		2	ОФП	учебная лыжня	Учебно- тренирово чное занятие	Практическ ое задание
Итого:			96			
Общее количество			312часов			

2.2 Форма аттестации

Положительный результат обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Проводя практические занятия, педагог тактично контролирует, советует, направляет обучающихся. Обучающиеся учатся анализировать проделанную работу на тренировке. Большая часть занятий отводится практической работе, по окончании которой проходит обсуждение и анализ.

Методы определения результата:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	1 ГОД		СВЫШЕ 2 ЛЕТ	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 30 м. С ХОДА (СЕК.)	5.4	5.7	5.3	5.6
2.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	10.4	10.6	10.2	10.4
3.	ПОДТЯГИВАНИЕ	2		3	
4.	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ		10		12
5.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКОРОСТЬЮ 100м. С ХОДА (СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ	24.0	25.0	23.0	24.0
6.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ 500м.	2.20	2.40	2.10	2.20
7.	КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ	3-4	3-4	6-8	6-8
8.	ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	3-5	2-3	3-5	2-3

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям лыжными гонками и соответствует ли функциональным потенциалом юного спортсмена, планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективность их использования в соревновательной деятельности.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками и необходимым спортивным инвентарём;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- регулярное посещение занятий обучающимися;

-разработаны тесты по промежуточной и итоговой аттестации;

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

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

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

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения: преимущественно определяется возможностями программной оболочки дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

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

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

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы.

1. Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап обучения.

2. В структуру аттестации Учреждения входит осуществление:

- основного контроля:
 - контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) (Приложение 1);
 - контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
 - теоретическое тестирование;
- первичного контроля;
- участие в соревнованиях (приложение 1)

3. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:

- два раза в год: в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
 - один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании.
4. Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся, проводится по отделениям.
5. В случае, если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП за отчетный период, он может их пересдать в течении следующего соревновательного сезона.

Тест с ответами: “Лыжный спорт”

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

- а) специальные дыхательные упражнения
 - б) скоростно-силовые упражнения +
 - в) упражнения с субмаксимальной мощностью
11. Какой лыжный ход самый скоростной:
- а) одновременный одношажный +
 - б) попеременный двухшажный
 - в) одновременный двухшажный
12. Высота лыжных палок при классическом ходе:
- а) рост ученика
 - б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
 - в) до уровня плеч ученика
13. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется:
- а) переход с одновременным выносом рук +
 - б) переход с одновременным толчком рук
 - в) переход с выносом правой ноги
14. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:
- а) попеременный двухшажный ход
 - б) одновременный двухшажный ход
 - в) попеременный четырехшажный ход +
15. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
- а) торможение боковым соскальзыванием +
 - б) торможение «упором»
 - в) торможение «полуплугом»
16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:
- а) средняя стойка
 - б) низкая стойка +
 - в) высокая стойка
17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:
- а) одновременным двухшажным
 - б) одновременным одношажным
 - в) попеременным двухшажным +
18. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:
- а) сила сопротивления воздуха
 - б) сила тяжести +
 - в) движущая сила
19. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:
- а) отталкивание палками
 - б) постановкой палок
 - в) постановкой одной из лыж +
20. Главный элемент тактики лыжника:
- а) лидирование
 - б) распределение сил +
 - в) обгон
21. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:
- а) подседание +
 - б) скольжение
 - в) спуск
22. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
- а) развитии специальных физических качеств

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

2.4 Условия реализации программы

Техническое обеспечение и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения Программы.

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

Рекомендованные требования к педагогическому составу:

- Высшее или среднее профессиональное педагогическое образование физкультурно-спортивной направленности

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы занятий

- традиционные беседы;
- зачеты;
- беседы с родителями;
- общие собрания учащихся и родителей;
- комбинированные занятия;
- игра;

- эстафета;
- соревнования

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- диалог;
- решение проблемных ситуаций;
- словесный, наглядный практический (судейство);

Формы и методы, используемые в работе по программе

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Основы лыжных гонок	Групповая, индивидуальная,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в лыжных гонках	Вводный инструктаж Положение о соревнованиях по лыжным гонкам	
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, видеозаписи	протоколы	Ноутбук, мультимедиа-оборудование лыжный инвентарь
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Контрольная тренировка, промежуточный тест	Ноутбук, мультимедиа-оборудование лыжный инвентарь

2.5.Методические материалы

- Видеозаписи.
- Собственные методические разработки
- Разработки бесед-обсуждений фильмов;
- Конспекты открытых занятий;

- Лекционный материал для занятий;
- Компьютерные ресурсы;
- Интернет-сайты.

Информационное обеспечение:

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

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.

2.6. Список литературы

1.Список литературных источников для педагога, рекомендуемых при реализации Программы:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
- Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
- Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
- Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
- Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
- Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
- Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.

- Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

2. Для обучающихся:

- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

3. Для родителей:

- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

Приложение 1

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

Декабрь – Первенство района по лыжным гонкам («На призы Деда Мороза»)

Январь – Первенство района по лыжным гонкам ;

Февраль – Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»

Февраль- Симбирский лыжный Марафон

Март – Районные соревнования по лыжным гонкам на приз газеты «Вешкаймские Вести»

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

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