

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Сернурский центр физической культуры и спорта»

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
Протокол № 6 от 29.06 2021 г.

Утверждаю  
Директор «Сернурской ЦФКС»  
А.Н. Шкалина  
Приказ № 35 от 29.06 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

ID программа:  
Направленность : физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовая  
Возраст детей: 8-15 лет  
Срок реализации: 2 года  
Объем часов: 364 часов

Составили: Бердников В.В.- тренер-преподаватель,  
Вшивцев Р.А. –тренер-преподаватель,  
Чепачков Е.М.-тренер-преподаватель.

п. Сернур, 2021 г

## Содержание

1. Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2. Методические условия реализации программы .....	4
1.3. Цель и задачи программы .....	5
1.4. Содержание программы .....	6
1.5. Планируемые результаты .....	10
2. Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» .....	12
2.1 Календарный учебный график .....	12
2.2 Условия реализации программы .....	12
2.3 Формы аттестации .....	12
2.4 Оценочные материалы .....	13
2.5 Список литературы .....	15
2.6 Приложения .....	16

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с целью пропаганды здорового образа жизни, направлена на профилактику и коррекцию основных нарушений в состоянии здоровья, знакомство с элементами легкой атлетики, акробатики и гимнастики, техникой и тактикой лыжных гонок, основами физиологии и гигиены спортсмена.

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, который пользуется большой популярностью. Особенно широкое распространение в нашей стране получили лыжные гонки. Высокие достижения российских лыжников стали возможны благодаря массовой работе по лыжному спорту, особенно среди детей, подростков и юношей.

Основная задача лыжного спорта – достижение высоких результатов на базе разносторонней общей и специальной физической подготовки, совершенствования физических и морально-волевых качеств технической и тактической подготовки и овладения теорией и методикой спортивной тренировки.

**Актуальность.** Программа «Лыжные гонки» способствует реализации сил, знаний, полученных учащимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

В последние годы лыжный спорт становится все более популярным. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

**Отличительной особенностью** программы является обучение и совершенствование современной техники учащихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

В процессе тренировок и игр у учащихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками – благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся младшего школьного возраста от 8 до 16 лет.

Учащиеся данного возраста способны на базовом уровне выполнять предлагаемые задания. Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности помогают учащимся достигать высоких результатов в спорте.

Объем и срок освоения программы.

Предлагаемая программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год –156 часов; 2 год – 208 часов. Всего 364 часа.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость в группах составляет от 15 до 20 человек. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы, имеющий медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Первый год обучения является вводным и направлен на первичное знакомство с лыжным спортом, на базовую подготовку. Вторым годом обучения направлен на закрепление.

**Форма обучения** – очная.

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебному часу, 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, перерыв – 15 минут.

### **1.2 Методические условия реализации программы**

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, спортивно-игровой, а также методы тренировки (переменный, интервальный, повторный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.). Форма организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, викторина, защита проектов, игра, спартакиада, олимпиада, практическое занятие, соревнование, тренинг, эстафета, комбинированное занятие.

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. *Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.* Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год

2. *Совершенствование ЗУН.*

Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы

техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

### 3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или Групповой опрос.

### 4. Комбинированное занятие.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

### 5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

Название раздела	Форма организации занятий	Методы и приемы обучения	Средства обучения
Вводные занятия	Вводные занятия, Занятие-беседа	Словесный метод	Лекционный материал (объяснения, разбор и анализ, беседа)
Основные знания по лыжной подготовке			
Техника передвижения на лыжах	Занятие-тренинг	Наглядный метод	Показ и наглядные пособия
Специальная физическая подготовка	Занятие-тренинг, комбинированное занятие	Практический метод	Выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности
Общая физическая подготовка			
Подвижные игры, эстафеты	Занятие-игра	Спортивно-игровой метод	Игры для разных способов передвижения на лыжах
Кроссовая подготовка	Занятие-тренинг, комбинированное занятие	Методы тренировки: переменный, интервальный, повторный	
Контрольные проверки и соревнования	Итоговое занятие		Тестовые задания, необходимый спортивный инвентарь

## 1.3 Цель и задачи программы

**Цель программы:** приобщить учащихся к здоровому образу жизни, дать возможность получить высокие спортивные результаты в лыжных гонках.

**Задачи 1-го года обучения программы:****Обучающие:**

- научить правильному передвижению на лыжах;
- совершенствовать физическое развитие организма учащихся;
- внедрить личностноориентированные методики физкультурно-спортивной деятельности, индивидуализированных подходов к особо одаренным личностям и другим категориям учащихся;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всесторонне физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика. — приобщить учащихся к ЗОЖ.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие.

**Воспитательные:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

**Задачи 2-го года обучения программы:****Обучающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всесторонне физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника - гонщика

**Развивающие:**

- развитие навыков коллективной работы и дисциплины;
- улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои действия с тренером и командой

**Воспитательные:**

- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.

**1.4 Содержание программы****Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Всего	В том числе		Форма аттестации/ теория практика контроля
			теория	практика	
1 год обучения (108 часов)					
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Основы знаний по лыжной подготовке	12	12	-	тестирование
3	Общая физическая подготовка	42	10	32	зачет
4	Техника передвижения на лыжах	52	10	42	зачет

5	Игры на лыжах	6	1	5	спортивная игра
6	Специальная физическая подготовка	18	3	15	зачет
7	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8	спортивная игра
8	Кроссовая подготовка	10	2	8	гонка
	Итоговое занятие	4	2	2	тестирование
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>156</b>	<b>44</b>	<b>112</b>	
<b>2 год обучения (144 часа)</b>					
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Основы знаний по лыжной подготовке	8	8	-	опрос
3	Общая физическая подготовка	60	10	50	зачет
4	Техника передвижения на лыжах	70	10	60	зачет
5	Игры на лыжах	6	1	5	игровая гонка
6	Специальная физическая подготовка	30	5	25	зачет
7	Подвижные игры и эстафеты	14	10	4	спортивная игра
8	Кроссовая подготовка	12	2	10	кросс
	Итоговое занятие	6	2	4	тестирование, сдача нормативов
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>208</b>	<b>42</b>	<b>166</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>364</b>	<b>86</b>	<b>278</b>	

## Содержание учебного плана

### 1-й год обучения

#### Вводное занятие

**Теория:** При наборе учащихся в группу, производится их знакомство с планом работы и вводная беседа, с целью организации учебного процесса. На вводном занятии тренер-преподаватель оценивает физические способности ребят, проводит инструктаж по технике безопасности.

#### Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке

**Теория:** история развития лыжного спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание и самоконтроль. Лыжный инвентарь. основы здорового образа жизни. ТБ на занятиях лыжным спортом. Правила поведения на соревнованиях. Техника лыжных ходов.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** виды строевых упражнений. Виды перестроений. Возможности человеческого организма, правила равномерного длительного бега. Виды эстафет с гимнастическими скакалками.

**Практика:** строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте. Развитие скоростной выносливости, равномерный длительный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая тренировка. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Спортивные игры.

### **Раздел 3. Техника передвижения на лыжах**

**Теория:** виды скользящих ходов. Виды спусков на лыжах. Техника переступания на лыжах, схема выполнения передвижений классическим ходом

**Практика:** скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Торможение падением. Подъем лесенкой. Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом. Повороты переступанием на месте. Эстафеты.

### **Раздел 4. Игры на лыжах**

**Теория:** комплекс для проведения эстафет

**Практика:** игровые упражнения. Эстафеты

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** выносливость. Общеразвивающие упражнения. Виды приземления. Формирование знаний и умений выполнять подтягивание. Виды упражнений для формирования осанки.

**Практика:** силовая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Общеразвивающие упражнения в движении. Координационные упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки.

### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория:** виды игр на свежем воздухе, виды гимнастических элементов.

**Практика:** спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки змейкой через скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики.

### **Раздел 7. Кроссовая подготовка**

**Теория:** виды беговых упражнений. История прыжка. История бега.

**Практика:** бег на короткие дистанции. Бег 60 м, 100 м, 1 км, 3 км прыжковые упражнения.

### **Итоговое занятие**

**Теория:** правила прыжка в длину. Выносливость на дистанции 60м, 100м, 1000м  
**Практика:** прыжок в длину с места. Бег 60м. кросс 1500м

### **2-й год обучения**

#### **Вводное занятие**

**Теория:** вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке**

**Теория:** Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции. 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

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Состав ОФП: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Строевые упражнения и команды для управления группой.

**Практика:** Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

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



Легкоатлетические упражнения:

Бег: 20, 30, 60м. Бег с низкого старта 60м. Эстафетный бег. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-100м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места.

### **Раздел 3. Техника передвижения на лыжах**

**Теория:** схема выполнения передвижений классическим ходом. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**Практика:** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Работа над техникой спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

### **Раздел 4. Игры на лыжах**

**Теория:** Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в команде. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

**Практика:** Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты. Лыжные гонки.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Подсчет пульса.

**Практика:** 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).

### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория:** спортивные и подвижные игры, психологические средства восстановления спортсменов.

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

### **Раздел 7. Кроссовая подготовка.**

**Теория:** комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Практика:** кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

### Итоговое занятие

**Теория:** Тестирование по ОФП.

**Практика:** сдача нормативов для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

#### 1.5. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Лыжный спорт» у учащихся формируются

#### Личностные (социально-личностные) компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие необходимых физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, координации движений;</li> <li>• развитие морально–волевых качеств: смелости, настойчивости и выдержки;</li> <li>• умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную тренером-преподавателем, осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;</li> <li>• умение анализировать причины успеха/неуспеха;</li> <li>• развитие чувства ответственности, внимания и уважения к людям, терпимости к чужому мнению, интереса и любви к спорту и здоровому образу жизни;</li> <li>• развитие чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия;</li> <li>• умение включаться в диалог, проявлять инициативу и активность;</li> <li>• умение учитывать мнения сверстников, отличные от собственных;</li> <li>• умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов;</li> <li>• повышение нравственно-эстетической культуры (потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение);</li> <li>• проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации;</li> <li>• улучшение взаимоотношений с окружающими;</li> <li>• коррекция отклонений в поведении, появление эмоциональной устойчивости.</li> </ul>

#### Метапредметные компетенции

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>• умения преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>• умения продуктивно содействовать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• умения технически правильно выполнять</li> </ul>

<p>разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</li> <li>• умения осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>• умения использовать речевые средства для решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• умения преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• умения самостоятельно учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале;</li> <li>• умения аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>• умения адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• умение соблюдать правила нравственных взаимоотношений в коллективе</li> </ul>	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• умения определять и формулировать цель деятельности на тренировке с помощью учителя;</li> <li>• умения проговаривать последовательность действий на тренировке;</li> <li>• умения давать совместно с тренером-преподавателем и другими учащимися эмоциональную оценку деятельности на тренировке.</li> <li>• умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• умения обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью тренера-преподавателя;</li> <li>• умения добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на тренировке;</li> <li>• умения перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.</li> </ul>
---	--

### Предметные компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Олимпийские виды спорта;</li> <li>• исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li> <li>• виды лыжных ходов;</li> <li>• тактика ведения лыжных гонок.</li> <li>• умение использовать разностороннюю физическую подготовленность на основе –комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;</li> <li>• умение использовать основы техники лыжных ходов и других физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности закаливания и функционирования основных систем организма во время занятий;</li> <li>• этапы всесторонней физической подготовки и развития основных физических качеств лыжника;</li> <li>• умение накапливать опыт участия в соревнованиях по лыжным гонкам;</li> <li>• умение использовать основы тактики лыжника;</li> <li>• умение совершенствовать технику передвижения на лыжах;</li> <li>• умение осознавать и оценивать свои</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>• умение выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов; умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств</li> </ul>	<p>собственные физические возможности в настоящий момент;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение преодолевать отрицательные эмоции, вызванные предстоящими соревнованиями;</li> <li>• роль и значение занятий лыжным спортом в жизни человека;</li> <li>• умение применять изученный материал для повышения всесторонней физической подготовки и совершенствования лыжной техники и тактики;</li> <li>• умение накапливать опыт участия в соревнованиях;</li> <li>• умение формировать твердую уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач на предстоящих соревнованиях.</li> </ul>
---	---

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество в год: учебных недель – 52, месяцев обучения - 12, учебных дней – 156 (1 год обучения), (2 год обучения). Всего по программе: учебных недель – 104, месяцев обучения – 24, учебных дней – 260, учебных часов – 364.

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 30 сентября 2021 года, окончание учебного года – 31 августа 2022 года; второго года обучения - начало учебного года с 1 сентября 2022 года, окончание - 31 августа 2023 года.

Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий учебного года и в каникулах.

### **2.2 Условия реализации программы**

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал-1
- открытый стадион-1
- лыжная база для хранения лыж-1
- стол для подготовки лыж-1шт
- лыжи для классического и конькового хода-15 пар
- палки лыжные для классического и конькового хода-15 пар
- ботинки лыжные-20 пар
- крепления лыжные-40 шт
- комплект парафинов и мазей держания-3
- утюг для нанесения парафинов-1
- тренажеры, гантели
- стенка гимнастическая- 4 пролета
- маты гимнастические-6 шт

- секундомер-1 шт
- мячи набивные, скакалки для тренировок-6 шт

#### **Информационное обеспечение:**

- книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России;
- фото и видео пособия;
- записи спортивной музыки;
- специализированная методическая литература.

#### **Кадровое обеспечение:**

Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.

Необходимые компетенции: владение необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта, личная увлеченность лыжным спортом; владение ИКТ-технологиями.

### **2.3 Формы аттестации**

Промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле-мае 2020 года, итоговая аттестация - по окончании реализации программы, в мае 2021 года.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, статья, сертификат о прохождении курса.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** итоговый отчет, портфолио.

### **2.4 Оценочные материалы**

**Предполагаемые результаты и способы их проверки.** Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, Групповой контроль.

Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

### **Этапы педагогического контроля**

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов (Приложение №2).

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков (Приложение №3).

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (Приложение №4).

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья (Приложение №5).

**Непременным условием** самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

## 2.5 Список литературы

### Для педагога

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
2. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград, 2015.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
9. Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М., 2013.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
14. Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

### Для учащихся

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

## 2.6 Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график  
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»  
 1 -й год обучения

№ п/п	Дата проведения		Время и место проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Форма контроля
	по плану	фактически					
<b>Вводное занятие (2 ч.)</b>							
1.				Комбинированное занятие	2 ч.	Вводное занятие. Начальная диагностика	Опрос
<b>Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке (12 ч.)</b>							
2.				Занятие-беседа	2 ч.	История развития лыжного спорта	Опрос
3.				Занятие-беседа	2 ч.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	Опрос
4.				Занятие-беседа	2 ч.	Питание и самоконтроль	Тестирование
5.				Занятие-беседа	2 ч.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним	Опрос
6.				Занятие-беседа	2 ч.	Основы здорового образа жизни	Опрос
7.				Занятие-беседа	2 ч.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (52 ч.)</b>							
8.				Комбинированное занятие	2 ч.	Строевые упражнения. Виды строевых упражнений	Групповой контроль
9.				Комбинированное занятие	2 ч.	Виды перестроений. Повороты	Групповой контроль
10.				Занятие-тренинг	2 ч.	Перестроение из одной шеренги в две, из одной - в три	Групповой контроль
11.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты направо, налево, кругом в движении	Групповой Контроль



12.				Занятие-беседа	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Опрос
13.				Занятие-беседа	2 ч.	Возможности человеческого организма	Опрос
14.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие скоростной выносливости	Групповой контроль
15.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
16.				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой контроль
17.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие гибкости	Индивидуальный контроль
18.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
19.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
20.				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Зачет
21.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие гибкости	Индивидуальный контроль
22.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
23.				Занятие-беседа	2 ч.	Равномерный длительный бег	Опрос
24.				Занятие-тренинг	2 ч.	Равномерный длительный бег	Групповой контроль
25.				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой контроль
26.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие скоростно-силовых качеств	Групповой контроль
27.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие скоростно-силовых качеств	Групповой контроль
28.				Занятие-беседа	2 ч.	Равномерный длительный бег	Опрос

Раздел 3. Техника передвижения на лыжах (52 ч.)							
29.				Комбинированное занятие	2 ч.	Ознакомление с передвижением на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
30.				Комбинированное занятие	2 ч.	Ознакомление с техникой ступающего шага	Опрос, индивидуальный контроль
31.				Комбинированное занятие	2 ч.	Виды скользящих шагов. Одноопорное скольжение	Опрос, индивидуальный контроль
32.				Комбинированное занятие	2 ч.	Техника скользящего шага	Опрос, индивидуальный контроль
33.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скользящий шаг без палок	Групповой контроль
34.				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
35.				Занятие-тренинг	2 ч.	Совершенствование техники скольжения без палок	Групповой контроль
36.				Занятие-тренинг	2 ч.	Схемы передвижения попеременным двухшажным ходом	Групповой контроль
37.				Занятие-тренинг	2 ч.	Передвижение классическими лыжными ходами	Групповой контроль
38.				Комбинированное занятие	2 ч.	Виды спусков и подъемов на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
39.				Занятие-тренинг	2 ч.	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	Групповой контроль
40.				Занятие-тренинг	2 ч.	Спуск в стойке устойчивости	Групповой контроль
41.				Занятие-тренинг	2 ч.	Совершенствование техники подъема и спуска со склона с палками	Групповой контроль

42.				Комбинированное занятие	2 ч.	Техника переступания на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
43.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием на месте	Групповой контроль
44.				Занятие-тренинг	2 ч.	Поворот на месте махом через лыжу	Групповой контроль
45.				Комбинированное занятие	2 ч.	Виды торможения при спуске на лыжах. Торможение падением	Опрос, индивидуальный контроль
46.				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 1 км	Зачет
47.				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
48.				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
49.				Занятие-тренинг	2 ч.	Передвижение одновременным классическим ходом	Групповой контроль
50.				Занятие-тренинг	2 ч.	Подъем лесенкой	Групповой контроль
51.				Комбинированное занятие	2 ч.	Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом	Опрос, индивидуальный контроль
52.				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
53.				Комбинированное занятие	2 ч.	Комплекс упражнений для отработки техник подъема лесенкой	Опрос, индивидуальный контроль
54.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием на месте	Групповой контроль
<b>Раздел 4. Игры на лыжах (6 ч.)</b>							
55.				Комбинированное занятие	2 ч.	Игровой комплекс для проведения эстафет на лыжах зимой	Опрос

56.				Занятие-игра	2 ч.	Лыжные эстафеты	Спортивная игра
57.				Занятие-игра	2 ч.	Лыжные эстафеты	Спортивная игра
<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (18 ч.)</b>							
58.				Комбинированное занятие	2 ч.	Общеразвивающие упражнения в движении	Групповой контроль
59.				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
60.				Комбинированное занятие	2 ч.	Прыжки в длину с места, прыжки через препятствия. Приземления	Индивидуальный контроль
61.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на выносливость	Групповой контроль
62.				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения в движении	Зачет
63.				Занятие-тренинг	2 ч.	Силовая тренировка	Групповой контроль
64.				Комбинированное занятие	2 ч.	Формирование знаний, умений и навыков выполнять подтягивание	Опрос, индивидуальный контроль
65.				Занятие-тренинг	2 ч.	Прыжки змейкой через скамейку	Групповой контроль
66.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скоростно-силовые упражнения	Групповой контроль
<b>Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты (10 ч.)</b>							
67.				Комбинированное занятие	2 ч.	Правила проведения эстафеты. Виды эстафет	Опрос
68.				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на свежем воздухе	Спортивная игра
69.				Занятие-игра	2 ч.	Спортивные игры	Спортивная игра
70.				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на свежем воздухе	Спортивная игра
71.				Занятие-игра	2 ч.	Спортивные игры	Спортивная игра
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка (10 ч.)</b>							
72.				Занятие-тренинг	2 ч.	Бег на короткие дистанции	Соревнования
73.				Занятие-тренинг	2 ч.	Бег на средние и длинные	Соревнования

						дистанции	
74.				Комбинированное занятие	2 ч.	Прыжковые упражнения	Групповой контроль
75.				Занятие-тренинг	2 ч.	Бег 50 и 100 м	Соревнования
76.				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег 1 км, 3 км	Групповой контроль
<b>Итоговое занятие (4 ч.)</b>							
77.				Итоговое занятие	2 ч.	Тестирование по пройденному материалу	Тестирование
78.				Итоговое занятие	2 ч.	Кросс 1500 м	Соревнования
2 год обучения							
№ п/п	Дата проведения		Время и место проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Форма контроля
		по плану					
<b>Вводное занятие (2 ч.)</b>							
1.				Комбинированное занятие	2 ч.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Опрос
<b>Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке (8 ч.)</b>							
2.				Занятие-беседа	2 ч.	История спортивной школы. Достижения и традиции.	Опрос
3.				Занятие-беседа	2 ч.	Снаряжение лыжника	Опрос
4.				Занятие-беседа	2 ч.	Лыжные мази и парафины	Тестирование
5.				Занятие-беседа	2 ч.	Обязанности и права участников соревнований.	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 ч.)</b>							
6.				Комбинированное занятие	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой контроль
7.				Комбинированное занятие	2 ч.	Строевые упражнения	Групповой контроль
8.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Групповой контроль

9.				Занятие-беседа	2 ч.	Упражнения для мышц туловища и шеи	Опрос
10.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц ног и таза	Групповой контроль
11.				Занятие-тренинг	2 ч.	Гимнастические упражнения с предметами	Групповой контроль
12.				Занятие-тренинг	2 ч.	Группировки и перекаты в различных положениях	Групповой контроль
13.				Занятие-тренинг	2 ч.	Стойки на лопатках, на голове и руках	Групповой контроль
14.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
15.				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
16.				Комбинированное занятие	2 ч.	Кувырки вперед и назад	Групповой контроль
17.				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег с препятствиями	Индивидуальный контроль
18.				Занятие-тренинг	2 ч.	Прыжковые упражнения	Групповой контроль
19.				Занятие-тренинг	2 ч.	Бег с низкого старта	Индивидуальный контроль
20.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
21.				Комбинированное занятие	2 ч.	Общеразвивающие упражнения	Групповой контроль
22.				Комбинированное занятие	2 ч.	Строевые упражнения	Групповой контроль
23.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Групповой контроль
24.				Занятие-беседа	2 ч.	Упражнения для мышц туловища и шеи	Опрос
25.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для мышц ног и таза	Групповой контроль
26.				Занятие-тренинг	2 ч.	Гимнастические	Групповой

						упражнения с предметами	контроль
27.				Занятие-тренинг	2 ч.	Группировки и перекаты в различных положениях	Групповой контроль
28.				Занятие-тренинг	2 ч.	Стойки на лопатках, на голове и руках	Групповой контроль
29.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Индивидуальный контроль
30.				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
31.				Комбинированное занятие	2 ч.	Кувырки вперед и назад	Групповой контроль
32.				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег с препятствиями	Индивидуальный контроль
33.				Занятие-тренинг	2 ч.	Прыжковые упражнения	Групповой контроль
34.				Занятие-тренинг	2 ч.	Бег с низкого старта	Индивидуальный контроль
35.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения для развития силовой выносливости	Групповой контроль
<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах (70 ч.)</b>							
36.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скользкий шаг	Групповой контроль
37.				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
38.				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
39.				Занятие-тренинг	2 ч.	Подъем лесенкой	Групповой контроль
40.				Комбинированное занятие	2 ч.	Подъем елочкой и полуелочкой	Опрос, индивидуальный контроль
41.				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
42.				Комбинированное занятие	2 ч.	Комплекс упражнений для отработки техник подъема	Опрос, индивидуальный контроль

43.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием на месте	Групповой контроль
44.				Занятие-тренинг	2 ч.	Торможение падением	Групповой контроль
45.				Занятие-тренинг	2 ч.	Спуск в стойке устойчивости	Групповой контроль
46.				Комбинированное занятие	2 ч.	Совершенствование техник спусков на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
47.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием в движении	Групповой контроль
48.				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 1,5 км	Групповой контроль
49.				Комбинированное занятие	2 ч.	Совершенствование техник торможения	Опрос, индивидуальный контроль
50.				Занятие-тренинг	2 ч.	Прохождение на скорость дистанции до 100 м	Групповой контроль
51.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скоростные упражнения на лыжах	Групповой контроль
52.				Комбинированное занятие	2 ч.	Техника конькового хода	Опрос, индивидуальный контроль
53.				Занятие-тренинг	2 ч.	Совершенствование техники конькового хода	Групповой контроль
54.				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
55.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скользящий шаг	Групповой контроль
56.				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
57.				Занятие-тренинг	2 ч.	Попеременный двухшажный ход	Групповой контроль
58.				Занятие-тренинг	2 ч.	Подъем лесенкой	Групповой контроль
59.				Комбинированное занятие	2 ч.	Подъем елочкой и полуелочкой	Опрос, индивидуальный контроль



60.				Занятие-игра	2 ч.	Эстафеты	Соревнования
61.				Комбинированное занятие	2 ч.	Комплекс упражнений для отработки техник подъема	Опрос, индивидуальный контроль
62.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием на месте	Групповой контроль
63.				Занятие-тренинг	2 ч.	Торможение падением	Групповой контроль
64.				Занятие-тренинг	2 ч.	Спуск в стойке устойчивости	Групповой контроль
65.				Комбинированное занятие	2 ч.	Совершенствование техник спусков на лыжах	Опрос, индивидуальный контроль
66.				Занятие-тренинг	2 ч.	Повороты переступанием в движении	Групповой контроль
67.				Занятие-тренинг	2 ч.	Непрерывное передвижение до 3 км	Групповой контроль
68.				Комбинированное занятие	2 ч.	Совершенствование техник торможения	Опрос, индивидуальный контроль
69.				Занятие-тренинг	2 ч.	Прохождение на скорость дистанции до 500 м	Групповой контроль
70.				Комбинированное занятие	2 ч.	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	Опрос, индивидуальный контроль
<b>Раздел 4. Игры на лыжах, эстафеты (6 ч.)</b>							
71.				Занятие-игра	2 ч.	Лыжная гонка 3 км	Соревнования
72.				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на лыжах	Спортивная игра
73.				Комбинированное занятие	2 ч.	Объективные и субъективные критерии самоконтроля.	Тестирование
<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (30 ч.)</b>							
74.				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения в движении	Групповой контроль
75.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скоростно-силовые упражнения	Групповой контроль

76.				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
77.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на выносливость	Зачет
78.				Комбинированное занятие	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Опрос, индивидуальный контроль
79.				Занятие-тренинг	2 ч.	Махи руками и ногами	Групповой контроль
80.				Занятие-тренинг	2 ч.	Совершенствование элементов классического хода	Групповой контроль
81.				Занятие-тренинг	2 ч.	Совершенствование элементов конькового хода	Групповой контроль
82.				Занятие-тренинг	2 ч.	Общеразвивающие упражнения в движении	Групповой контроль
83.				Занятие-тренинг	2 ч.	Скоростно-силовые упражнения	Групповой контроль
84.				Занятие-тренинг	2 ч.	Специальные беговые упражнения	Групповой контроль
85.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на выносливость	Зачет
86.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на развитие координационных способностей	Опрос, индивидуальный контроль
87.				Занятие-тренинг	2 ч.	Махи руками и ногами	Групповой контроль
88.				Занятие-беседа	2 ч.	Воздействие физических упражнений организм спортсмена	Опрос
<b>Раздел 6. Подвижные игры, эстафеты (14 ч.)</b>							
89.				Комбинированное занятие	2 ч.	Эстафеты с элементами гимнастики	Опрос
90.				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на свежем воздухе	Спортивная игра
91.				Занятие-игра	2 ч.	Спортивные игры	Спортивная игра
92.				Занятие-беседа	2 ч.	Психологические средства восстановления	Опрос

						спортсменов	
93.				Комбинированное занятие	2 ч.	Эстафеты с элементами гимнастики	Соревнования
94.				Занятие-игра	2 ч.	Подвижные игры на свежем воздухе	Спортивная игра
95.				Занятие-игра	2 ч.	Спортивные игры	Спортивная игра
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка (12 ч.)</b>							
96.				Занятие-тренинг	2 ч.	Комплекс упражнений на лыжероллерах	Соревнования
97.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Соревнования
98.				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег 1 км, 3 км	Групповой контроль
99.				Занятие-тренинг	2 ч.	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Групповой контроль
100.				Комбинированное занятие	2 ч.	Бег 1 км, 3 км	Групповой контроль
101.				Занятие-тренинг	2 ч.	Упражнения на лыжероллерах	Групповой контроль
<b>Итоговое занятие (6 ч.)</b>							
102.				Итоговое занятие	2 ч.	Тестирование по изученному материалу	Тестирование
103.				Итоговое занятие	2 ч.	Сдача контрольных нормативов	Зачет
104.				Итоговое занятие	2 ч.	Тестирование по ОФП. Соревнования	Зачет

**1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода**

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:

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

4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

7. При выносе рук вперед происходит:

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

8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся снизу.

11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:

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

12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

13. Отталкивание палками. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками.

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

16. Поза окончания отталкивания. Палки:

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

17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в кулак.

18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:

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

19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

## **2. Тест на знание выполнения торможения «плугом»**

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

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

3. Пятки лыж:

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

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

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

9. Колени:

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:

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

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

### **3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении**

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
- б) в средней стойке;
- в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;
- в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант;
- б) на внешний кант;
- в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

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

7. В начале отталкивания ногой голень:

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

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

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

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

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

**Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
			4	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4			
			2	1	3-4	5			
			3	1	3-4	5			
			4	1	4-5	6			
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

**Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Технико-тактические	Лыжи, классический стиль 1 км (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	7:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47
			4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2	Технико-тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	15:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52
			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10



### Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Дневник самоконтроля

Показатель	В начале года	В конце года
Рост (см)		
Вес (кг)		
Окружность грудной клетки (см)		
Сила кисти рук (кг)		
Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см <sup>3</sup> )		

Вид упражнения	Результаты по месяцам			
	IX	X	XI	XII и т.д.
Подтягивание, число повторений				
Прыжок в длину с места, см				
Наклон вперед, см				
Бег 30 м, сек и т.д.				