

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол №__1__
от «29» августа 2025 г.
Руководитель МК Тугбаева Е.С.

Утверждено
приказом №237
от «29» августа 2025 г.
Директор _____/Г.Я.Ахметова

Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

секции «Лыжные гонки»

физкультурно - спортивной направленности

Срок реализации : 1 год

Возраст детей : от 8 до 10 лет

Составитель :

Золотарев Валерий Вячеславович,
педагог дополнительного образования

город Ижевск, 2025 год

Пояснительная записка

Направленность программы «Лыжные гонки» – физкультурно - спортивная.

Уровень программы - базовый.

Актуальность. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Отличительными особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

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 здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно - оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 8 до 10 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие.

Объем и срок обучения. За год обучения объем учебных часов 216 часов.

Формы организации образовательного процесса: групповые практические занятия; самостоятельные тренировки спортсменов по заданию тренера; лекции и беседы; просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов; участие в соревнованиях.

Формы аттестации программы: Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Промежуточный контроль проходит в форме сдачи нормативов ОФП, СФП.

Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, СФП, а также выступление на соревнованиях.

Контроль по теоретической подготовке осуществляется в конце года по средствам тестирования или беседы.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно.

Режим занятий – три занятия в неделю по 2 часа . Итого в неделю 6 часов.

Цель программы формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребёнка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

Задачи

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития.
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.
- способствовать развитию физических качеств лыжника, укрепить здоровье;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

Учебный план

№ п/п	Название раздела ,тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2ч	1ч	1ч	беседа
2	Теоретическая подготовка	10ч	10ч	-	тестирование
3	ОФП	88ч	2ч	86ч	нормативы
4	СФП	66 ч	2ч	64ч	Контрольные тренировки
5	Технико- тактическая (ТТ)	32ч	2ч	30ч	тестирование
6	Соревнования	12ч	2ч	10ч	соревновательная деятельность
7	Контрольное занятие.	6ч	-	6ч	
	итого	216ч	19ч	197	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие.

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно - массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на лыжне, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в Удмуртии и России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки».

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потёртости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

Тема. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности.. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака - курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам –нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена.

3. Общая физическая подготовка(ОФП)

Теоретическая часть: Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно - силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и её оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть: ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом;

бег: с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе;

упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами.

лазание: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями;

упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнёра, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнёра;

сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определённой фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

челночный бег: ёлочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.; метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений:

лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересечённой местности, с выполнением дополнительных заданий;

спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби», «Баскетбол»

подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Защита укрепления», «лапта», «Пионербол» и др.;

комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч);

игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения;

жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объёмов и веса).

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учётом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений.

Практическая часть: Имитация ходов в подъёмы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъёма на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъёмов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъёма ёлочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъёмы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практическая часть:

; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъёмы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.;

попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона -горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 о; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть:

- участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле;

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут **знать**:

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;

- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом; обучающиеся будут **уметь**:
- владеть техникой передвижения на лыжах;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- выполнять спуски и подъемы;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- иметь опыт участия в соревнованиях;

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма;

Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

Предметные результаты:

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять;
- умение и навыки в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии

Рабочая программа воспитания.

Цель: Создание условий для саморазвития личности обучающегося .

Задачи: - формировать представление учащихся об основах самовоспитания и саморазвития;

- развивать умение работать в коллективе, команде;
- развивать культуру общения;

Календарный план воспитательной работы.

№п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся.		
1	Школьный этап: Лыжный турнир среди кружковцев	ноябрь
2	Районные соревнования	декабрь, март
Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма		
3	«Есть такая профессия – Родину защищать»	февраль
4	Участие в акции «Бессмертный полк»	май
Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		

5	Просмотр фильма «Великие чемпионы мира по лыжам»	октябрь
6	Поздравление именинников	Сентябрь- май
Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
7	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	сентябрь, январь
8	Беседа « Профилактика вредных привычек »	январь

Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Вводное занятие. Тестирование физических кондиций	2	беседа, практика	
2	сентябрь	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	2	беседа	
3	сентябрь	Общая физическая подготовка как основа повышения двигательных способностей спортсменов	2	беседа	
4	сентябрь	Значение систематических, регулярных занятий	2	беседа	
5	сентябрь	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
6	сентябрь	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2	практика	
7	сентябрь	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
8	сентябрь	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
9	сентябрь	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
10	сентябрь	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2	практика	
11	сентябрь	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
12	сентябрь	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
13	октябрь	Техника безопасности при упражнениях на лыжероллерах	2	беседа, практика	
14	октябрь	Комплексы специальных упражнений лыжероллерах	2	практика	
15	октябрь	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
16	октябрь	Ходьба	2	практика	
17	октябрь	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
18	октябрь	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
19	октябрь	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
20	октябрь	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2	практика	
21	октябрь	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
22	октябрь	Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба	2	практика	
23	октябрь	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
24	октябрь	Значение систематических занятий специальными физическими упражнениями	2	беседа, практика	
25	ноябрь	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах	2	практика	
26	ноябрь	Основные средства восстановления.	2	беседа, практика	
27	ноябрь	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	

28	ноябрь	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2	практика	
29	ноябрь	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
30	ноябрь	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
31	ноябрь	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	2	практика	
32	ноябрь	Основы техники лыжных гонок	2	практика	
33	ноябрь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
34	ноябрь	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	практика	
35	ноябрь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
36	ноябрь	Выполнение классических и коньковых способов передвижения на лыжах.	2	практика	
37	декабрь	Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях.	2	практика	
38	декабрь	Передвижении на лыжах различными способами.	2	практика	
39	декабрь	Техника подъемов на лыжах .Основные требования к стойкам при спуске	2	практика	
40	декабрь	Техника спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках.	2	практика	
41	декабрь	Преодолению подъемов	2	практика	
42	декабрь	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2	практика	
43	декабрь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
44	декабрь	Питание, самоконтроль	2	Беседа , практика	
45	декабрь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
46	декабрь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
47	декабрь	Опрос	2	опрос	тест
48	декабрь	Сдача контрольных нормативов	2	практика	нормативы
50	январь	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.	2	Беседа , практика	
51	январь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
52	январь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
53	январь	Соревнования	2	практика	
54	январь	История развития лыжного спорта практика	2	Беседа практика	
55	январь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
56	январь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
57	январь	Комплексы специальных упражнений на лыжах. Профилактика вредных привычек	2	практика	
58	январь	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	

59	февраль	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.	2	практика	
60	февраль	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.	2	практика	
61	февраль	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	Беседа, практика	
62	февраль	Соревнования	2	практика	
63	февраль	Техника спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках	2	практика	
64	февраль	Техника спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках	2	практика	
65	февраль	Планирование тренировки Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	Беседа, практика	
66	февраль	Оказание первой медицинской помощи при травмах. Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	Беседа, практика	
67	февраль	Техника спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках.	2	практика	
68	февраль	Подготовка трассы лыжных гонок.	2	практика	
69	февраль	Соревнования	2	практика	
70	февраль	Соревнования	2	практика	
71	март	Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях.	2	практика	
72	март	Передвижении на лыжах различными способами.	2	практика	
73	март	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
74	март	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
75	март	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
76	март	Комплексы специальных упражнений на лыжах	2	практика	
77	март	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
78	март	Виды общих физических упражнений Комплексы общеразвивающих упражнений	2	Беседа, практика	
79	март	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
80	март	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
81	март	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
82	март	Виды циклических упражнений	2	практика	
83	апрель	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
84	апрель	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2	практика	
85	апрель	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
86	апрель	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
87	апрель	Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба	2	практика	
88	апрель	Виды специальных физических упражнений	2	практика	
89	апрель	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
90	апрель	Ходьба	2	практика	
91	апрель	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
92	апрель	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	

93	апрель	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
94	апрель	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
95	апрель	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
96	май	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	практика	
97	май	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
98	май	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
99	май	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	практика	
100	май	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2	практика	
101	май	Кроссовая подготовка	2	практика	
102	май	Кроссовая подготовка	2	практика	
103	май	Опрос	2	практика	тест
104	май	Сдача контрольных нормативов	2	практика	нормативы
105	май	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
106	май	Спортивные и подвижные игры	2	практика	
107	май	Методика ведения спортивного дневника	2	Беседа, практика	
108	май	Составление комплексов упражнений с для самостоятельного проведения по заданию тренера,	2	Беседа, практика	
			216		

Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме; используются методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ тренеров-преподавателей или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов. практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Материально-техническое обеспечение:

Базовый инвентарь: Лыжи беговые, палки, ботинки, мячи набивные, мячи футбольные, скакалка гимнастическая. Лыже гоночная трасса (1 трасса- 650, 2 трасса- 1000м). Станок для подготовки лыж, экспандер лыжника, нагрудные номера.

Информационное обеспечение:

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, фото и видео материалы и прочее).

Оценочные материалы.

Результаты, показанные во время сдачи нормативов, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов» ОФП

уровень	Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол- во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Высокий	6.2	6.8	4	12	145	135
Средний	6.3	7.0	3	8	135	125
Низкий	6.4	7.1	1	6	125	115
СФП						
уровень	1000м свободным стилем					
	юн	дев				
Высокий	6.30	7.30				
Средний	7.30	8,30				
Низкий	8,30	9.30				

Тесты для проверки теоретической подготовки

Тест «теоретическая подготовка»

1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок

- 1) Лыжи для слалома (горные лыжи)
- 2) Лыжи для гонок (гоночные)
- 3) Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
- 4) Лыжи для туризма

2. Для чего смазывают скользящую поверхность лыж

- 1) Для предотвращения набухания лыж от воды
- 2) Для более лучшего скольжения
- 3) Для красоты
- 4) Для большего прогиба

3. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы

- 1) Стойка отдыха
- 2) Основная стойка
- 3) Низкая стойка
- 4) Высокая стойка
- 5) Средняя стойка

4. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке

- 1) До -15,0С
- 2) До -18,0С
- 3) До -21,0С
- 4) До -25,0С

5.. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?

- 1) Золото
- 2) Серебро
- 3) Бронза

6. Что понимается под закаливанием

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- 3) укрепление здоровья;
- 4) приспособление организма к воздействию внешней среды.

7. Главная причина травматизма

- 1) невнимательность
- 2) нарушение дисциплины
- 3) нарушение формы одежды

Критерии оценивания теста: 7-6 правильных ответов – высокий уровень

5-4 правильных ответов –средний уровень

3 правильных ответа –низкий уровень

Методические материалы

Обеспечение программы осуществляется:

- 1) Дидактическими материалами (правила судейства, учебные пособия)
- 2) Методческие рекомендации (инструкции по охране труда, словесные, наглядные, практические, индуктивные материалы)

Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля	Техническое оснащение
Теоретическая подготовка	групповая	Рассказ, беседа, показ, объяснения	Стенды, фото, учебные пособия	Беседы, тестирование	ноутбук
ОФП	групповая	Показ, рассказ	Учебные пособия	нормативы	Спортивный инвентарь, оборудование
СФП	групповая	Практические занятия	Учебные пособия	нормативы	Спортивный инвентарь, оборудование

Список литературы

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикун, П.А. Баталов. - М.: 2003.
3. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
4. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
5. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
6. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
7. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
8. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
9. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - Смоленск, 1995
10. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
11. Кобзева Л.Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
12. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 2000.
13. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.

14. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.
15. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2003.
16. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие
/ Л.Ф. Кобзева, Л. А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 1997
17. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003.
18. Кузьменко Ю.Д. Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О. Лешин. // Труды СГИФК. - Смоленск, 2000.